

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM



Skripsi

Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Datokarama Palu

Oleh :

ANNA MARDIAH
NIM: 21.4.13.0003

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM (BKI)
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM (FDKI)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) DATOKARAMA PALU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran, penyusun yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam”** benar adalah hasil karya penyusun sendiri. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat, tiruan atau plagiat, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Palu, 11 Juni 2025
Penyusun,



Anna Mardiah
NIM: 21.4.13.0003

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “**Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam**” oleh mahasiswi Anna Mardiah NIM: 21.4.13.0003, mahasiswi Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, setelah dengan saksama meneliti dan mengoreksi skripsi yang bersangkutan, maka masing-masing pembimbing memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-syarat ilmiah dan dapat diajukan untuk diseminarkan.

Palu, 11 Juni 2025 M
15 Dzulhijjah 1446 H

Pembimbing I,



Nurwahida Alimuddin, S.Ag., M.A.
NIP. 196912292000032002

Pembimbing II,

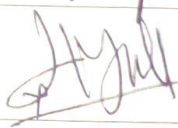


Yulian Sri Lestari, S.Psi., M.Psi.
NIP. 199407092020122006

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

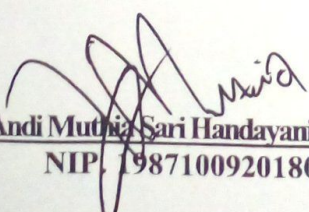
Skripsi saudara (i) Anna Mardiah NIM. 21.4.13.0003 dengan judul **“Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam”**, yang telah diujikan di hadapan dewan penguji Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu pada tanggal 23 Juni 2025, yang bertepatan dengan tanggal 27 Dzulhijjah 1446 Hijriah, dipandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi kriteria penulisan karya ilmiah dan dapat diterima sebagai persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Jurusan Bimbingan Konseling Islam dengan beberapa perbaikan.

DEWAN PENGUJI

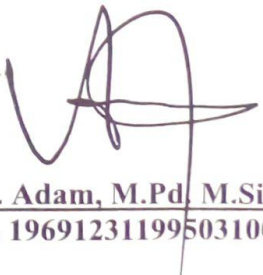
Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Dr. Samintang, S.Sos. M.Pd.	
Munaqisy I	Prof. Dr. Fatimah Saguni, M.Si.	
Munaqisy II	Rizqa Sabrina Badjarad, S.Psi. M.Psi.	
Pembimbing I	Nurwahida Alimuddin, S.Ag. M.A.	
Pembimbing II	Yulian Sri Lestari, S.Psi. M.Psi.	

Mengetahui :

Ketua Jurusan
Bimbingan dan Konseling Islam


Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi. M.Psi.
NIP. 198710092018012001

Dekan Fakultas
Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Adam, M.Pd. M.Si.
NIP. 196912311995031005

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil 'alamin, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah Swt. karena atas limpahan nikmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam”. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad saw., Sang Pembimbing Umat yang telah menuntun kita dari kegelapan zaman jahiliyah menuju era yang sarat dengan ilmu pengetahuan, cahaya iman, dan ketakwaan.

Penyusunan skripsi ini diajukan sebagai syarat dalam menyelesaikan program strata satu (S-1) dan meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu. Dalam penyusunan skripsi tersebut terdapat berbagai macam hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh penulis. Namun, berkat ridho dari Allah Swt., usaha, doa, serta bimbingan dari semua pihak terutama dosen pembimbing, maka alhamdulillah semua hambatan dan tantangan dapat dilalui.

Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati serta keikhlasan yang tulus, penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Bapak Zahir, S.Pd. dan Ibu Nurhasanah. Teruntuk saudara (i) penulis, Dian Islamiati, S.Pd., Dina Magfirah, Afifah Julianti, Moh. Rizky Anugrah, Raditya

Julianto. Kepada Ibu Dra. Hayati dan sepupu Siti Zahratul Janna, yang setiap saat selalu memberikan dorongan yang kemudian menjadi motivasi terbesar bagi penulis untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.

Terima kasih sedalam-dalamnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada Ibu Nurwahida Alimuddin, S.Ag., M.A. selaku pembimbing I dan kepada Ibu Yulian Sri Lestari, S.Psi., M.Psi. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan yang berharga kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Serta kepada Bapak/Ibu sebagai ketua, Ibu Sabrina Badjarad, S.Psi., M.Psi. sebagai penguji utama I dan Bapak/Ibu sebagai penguji utama II dalam panitia ujian skripsi.

Dengan segala kerendahan hati dan penghargaan setinggi-tingginya perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Lukman S. Thahir, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Datokarama Palu dan Wakil-wakil Rektor Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.
2. Dr. Adam, M.Pd., M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam dan Wakil-wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
3. Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Abdul Manab, S.Kep., M.Psi. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
4. Dr. Hairuddin Cikka, S.Kom.I., M.Pd.I. selaku Dosen Penasehat Akademik.

5. Muhammad Syafri, S.Pd., M.Pd., yang secara tulus telah membagikan ilmunya yang berharga tentang penelitian, beserta *partner* terbaik Melly Andini pada jurnal penelitian di MAN 2 Kota Palu dan jurnal penelitian lainnya.
6. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, serta segenap pegawai di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, yang juga telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian studi, baik dalam menyalurkan ilmunya selama di perkuliahan sebagai bekal yang berharga maupun dalam pelayanan administrasi.
7. Seluruh responden yang telah bekerja sama dalam pelaksanaan penelitian hingga terselesainya skripsi ini.
8. Keluarga yang telah memberikan dukungan serta doa yang tulus.
9. Teruntuk Ina Novianti, Mutiatun Ni'ma, dan Nur Salsabila, terima kasih dan perasaan bangga karena telah membersamai penulis dalam suka maupun duka.
10. Teman-teman seperjuangan di lingkungan Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, khususnya rekan-rekan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam angkatan 2021, terima kasih atas doa, motivasi, dukungan serta bantuan selama penulis menjalani perkuliahan hingga penyelesaian pendidikan. Semua peristiwa, baik suka maupun duka yang telah dilalui bersama, tidak akan pernah penulis lupakan.
11. Mahasiswa Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) RSUD Anutapura Tahun 2024.
12. Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) Angkatan I Gelombang II Tahun 2024 Posko Desa Labuan Lumbubaka.

13. Terima kasih kepada teman-teman penulis, kepada seluruh masyarakat serta kepada keindahan alam yang berada di Desa Labuan Lumbubaka yang telah memberikan pembelajaran berharga, mengajarkan hal-hal baru yang menginspirasi, memotivasi, dan menyemangati penulis.

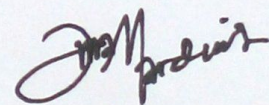
14. *And finally I would like to say thank you for all the songs from Lana Del Rey. Truly the songs that always describe my feelings. My most favorite song is Brooklyn Baby.*

15. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak atas segala bentuk partisipasi dan motivasi dalam penyelesaian penyusunan skripsi sebagai tugas akhir dalam perkuliahan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan bagi dunia pendidikan dan penelitian selanjutnya. Semoga senantiasa diberikan keberkahan dan balasan kebaikan dari Allah Swt., Aamiin.

Palu, 11 Juni 2025 M
15 Dzulhijjah 1446 H

Penulis



Anna Mardiah
21.4.13.0003

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	12
D. Garis-garis Besar Isi	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Penelitian Terdahulu	15
B. Kajian Teori	19
1. Konseling Kelompok	19
2. <i>Problem Solving</i>	28
3. Kecemasan	34
4. Mahasiswa Akhir	37
C. Kerangka Pemikiran	39
D. Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Desain Penelitian	43
B. Populasi dan Sampel Penelitian	45
C. Variabel Penelitian	47
D. Definisi Operasional	48
E. Instrumen Penelitian	49
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	57
B. Hasil Penelitian	66
C. Pembahasan	93
BAB V PENUTUP	105
A. Kesimpulan	105
B. Implikasi Penelitian	106

DAFTAR PUSTAKA	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN	113
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Data Sampel	46
Tabel 3.2	Sebaran Item <i>Beck Anxiety Inventory</i> (BAI).....	50
Tabel 4.1	Identitas Jurusan Bimbingan Konseling Islam.....	60
Tabel 4.2	Data Dosen Tetap Jurusan BKI.....	63
Tabel 4.3	Data Jumlah Mahasiswa BKI 2011-2024	63
Tabel 4.4	Keadaan Sarana dan Prasana Jurusan BKI 2023/2024	64
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia	67
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Responden Menurut Semester.....	68
Tabel 4.8	Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa BKI yang Sedang Mengerjakan Skripsi	69
Tabel 4.9	Pembagian Sampel Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	70
Tabel 4.10	Uraian Sesi Konseling Kelompok yang Berfokus Pada Teknik <i>Problem Solving</i>	75
Tabel 4.11	Hasil Penelitian Validitas Instrumen.....	78
Tabel 4.12	Uji Reliabilitas Instrumen	79
Tabel 4.13	Hasil Uji Statistik Deskriptif	80
Tabel 4.14	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen.....	81
Tabel 4.15	Kriteria <i>Pre-test</i> Kelas Eksperimen	81
Tabel 4.16	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol	82
Tabel 4.17	Kriteria <i>Pre-test</i> Kelas Kontrol	83
Tabel 4.18	Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	83
Tabel 4.19	Kriteria <i>Post-test</i> Kelas Eksperimen	84
Tabel 4.20	Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelas Kontrol	84
Tabel 4.21	Kriteria <i>Post-test</i> Kelas Kontrol.....	85
Tabel 4.22	Hasil Uji Normalitas	86
Tabel 4.23	Uji Homogenitas	86
Tabel 4.24	Hasil Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	88
Tabel 4.25	Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok Kontrol	89
Tabel 4.26	Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	90
Tabel 4.27	Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Per Aspek Kelompok Eksperimen	91
Tabel 4.28	Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Per Aspek Kelompok Kontrol.....	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kondisi Mental Menurut Kelompok Umur Tahun 2022.....	2
Gambar 1.2 Grafik Jumlah Mahasiswa BKI Tahun 2017-2024	6
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	41
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen.....	89
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Blangko Judul
Lampiran 2	: SK Pembimbing
Lampiran 3	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	: Surat Keterangan Lulus Plagiasi
Lampiran 5	: Lembar Informasi Responden
Lampiran 6	: Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 8	: Rangkaian Konseling Kelompok (Teknik <i>Problem Solving</i>)
Lampiran 9	: Lembar Konseling Kelompok
Lampiran 10	: Skala Kecemasan <i>Back Anxiety Inventory</i> (BAI) 2025
Lampiran 11	: Tabulasi Data
Lampiran 12	: Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Skala Kecemasan
Lampiran 13	: Variabel Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>
Lampiran 14	: Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas
Lampiran 15	: Uji Univariat
Lampiran 16	: Uji Bivariat
Lampiran 17	: Dokumentasi

ABSTRAK

Nama Penulis : Anna Mardiah
NIM : 21.4.13.0003
Judul Skripsi : PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dan untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

Populasi penelitian secara khusus merupakan mahasiswa akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun 2025 sebanyak 79 orang mahasiswa. Sampel penelitian ini berjumlah 10 orang yang ditentukan menggunakan rumus slovin kemudian penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu, sehingga peneliti bisa mengambil sampel sesuai dengan kriteria yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes kecemasan berupa instrumen penelitian yang diadaptasi oleh peneliti dalam mengukur tingkat kecemasan mahasiswa, yaitu instrumen penelitian *Beck Anxiety Inventory* (BAI) oleh Aaron Beck (1988) yang dimodifikasi oleh peneliti disesuaikan dengan konteks penelitian. Teknik analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan program IBM SPSS versi 30.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,014 < 0,05$. Dibuktikan dengan hasil uji deskriptif dari kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan dari berat ke sedang dan normal. Sedangkan kedua subjek lainnya tidak mengalami perubahan. Adapun kedua subjek yang tidak mengalami perubahan kecemasan dipengaruhi oleh ketidaksesuaian metode konseling. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat kecemasan didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,325 > 0,05$. Dibuktikan dengan hasil uji deskriptif dari kelima subjek terdapat satu subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan, namun keempat subjek lainnya tidak mengalami perubahan. Penurunan tingkat kecemasan pada salah satu subjek disebabkan oleh adanya faktor perubahan persepsi terkait skripsi sehingga terjadi penurunan kecemasan.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Namun, biasanya perasaan cemas yang terlalu sering muncul atau berlebihan dapat menjadi pertanda adanya gangguan kecemasan. Kecemasan yang termasuk ke dalam kategori atau kondisi yang normal (*normal anxiety*) dapat menjadi dorongan motivasi untuk mengerjakan sesuatu hal yang positif dalam hidup. Akan tetapi, kecemasan dapat mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup apabila berada dalam kondisi yang tinggi dan melebihi batas normal (*neurotic anxiety*).¹

Hal ini diperkuat oleh pandangan Melinda dan Herdiana, bahwa rasa cemas yang dialami merupakan suatu respon terhadap stres yang secara alami terbentuk di dalam tubuh, yang sebenarnya kondisi ini berguna untuk menjadikan individu agar dapat lebih berhati-hati dan waspada. Namun, perasaan cemas yang dirasakan bisa berdampak tidak sehat apabila timbul secara berlebihan, susah dikendalikan, atau hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.²

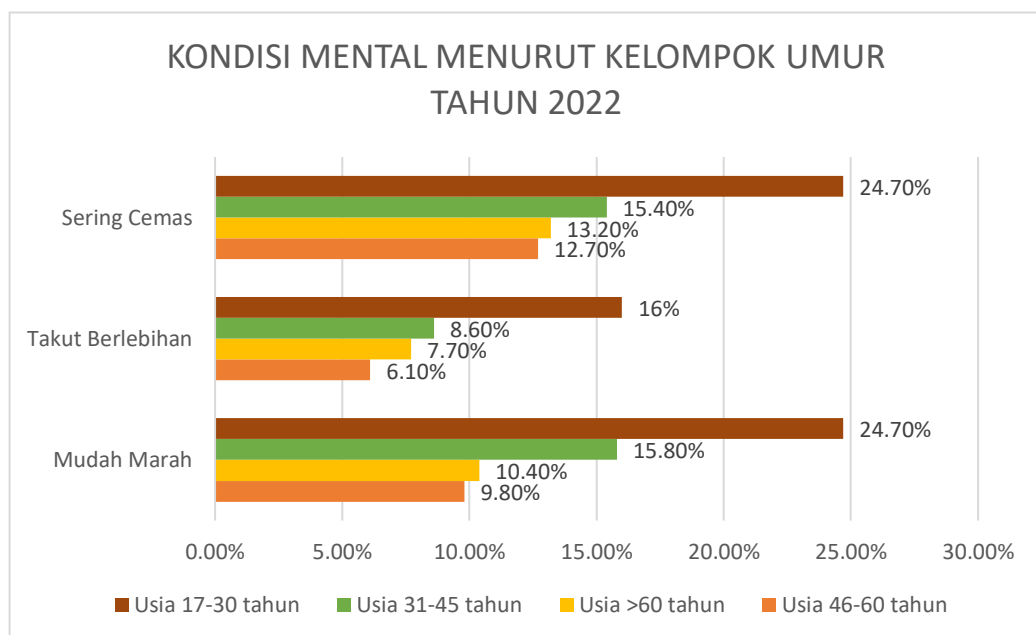
Menurut WHO (*World Health Organization*) diperkirakan dari penduduk dunia saat ini sebanyak 4% mengalami gangguan kecemasan. Di

¹ Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya", *Jurnal Khazanah*, Vol. 12, No. 1, (2014): h. 52.

² Cynthia Melinda dan Wyna Herdiana, "Unsur Desain Bentuk dalam Memaksimalkan Fungsi Perhiasan Fidget Wanita untuk Kecemasan", *MERAKI: Journal of Creative Industries*, Vol. 01, No. 1, (2023): h. 23.

tahun 2019, gangguan kecemasan menjadi gangguan mental paling umum terjadi dengan data yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 301 juta orang di dunia.³ Kemudian tingkat gangguan kecemasan dan depresi pada tahun 2020 saat pandemi COVID-19 mengalami peningkatan secara signifikan yakni hanya dalam satu tahun masing-masing meningkat sebesar 26% pada gangguan kecemasan dan 28% pada depresi berat.⁴

Data di Indonesia sendiri pada tahun 2022 mengikutsertakan sebanyak 254.817 responden dalam survei BPS mengenai kesehatan mental. Survei ini disebarluaskan secara bertahap (*snowball*) dengan menerapkan desain *non-probability sampling*.



Gambar 1.1 Kondisi Mental Menurut Kelompok Umur Tahun 2022

³ World Health Organization (WHO), "Anxiety disorders", *Situs Resmi WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (24 Agustus 2024).

⁴ World Health Organization (WHO), "Mental disorders", *Situs Resmi WHO*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwl6-3BhBWEiwApN6_ku_FrUuXD5NUlaKY9BUSb01AmKqo_eo8Dmhi-403jdSMboruCWDCUhoC7qcQAvD_BwE (20 September 2024).

Berdasarkan hasil survei Badan Pusat Statistik (BPS) di atas menunjukkan rentang usia dengan 17 hingga 30 tahun, sebanyak 24,7% mudah marah, takut berlebihan sebanyak 16%, dan sering merasa cemas sebanyak 24,7%. Dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, kondisi mental ini memiliki tingkat yang lebih tinggi. Selanjutnya, rentang usia 31-45 tahun, sebanyak 15,8% mudah marah, takut berlebihan sebanyak 8,6%, dan sering merasa cemas sebanyak 15,4%. Disisi lain, pada rentang usia 46-60 tahun, mudah marah sebanyak 9,8%, takut berlebihan sebanyak 6,1%, dan sering merasa cemas sebanyak 12,7%. Sementara, mudah marah sebanyak 10,4%, takut berlebihan sebanyak 7,7%, dan sering merasa cemas sebanyak 13,2% dialami oleh masyarakat yang berusia 60 tahun ke atas.⁵

Pada tahun 2023 dilakukan survei pada masyarakat Indonesia kategori usia 15 tahun ke atas yang menunjukkan bahwa yang mengalami gangguan kesehatan mental sebanyak 6,1%.⁶ Sedangkan pada tahun 2024, prevalensi gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 16% pada gangguan kecemasan dan 17,1% pada gangguan depresi melalui penelitian yang dilaksanakan oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa Masyarakat.⁷

⁵ Dwi Hadya Jayani, "Survei BPS: Mental Anak Muda Paling Buruk Selama PPKM Darurat", *databoks*. 18 Maret 2022. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/ea9b870802a3979/survei-bps-mental-anak-muda-paling-buruk-selama-ppkm-darurat> (6 Oktober 2024).

⁶ Sehat Negeriku, "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa", *Situs Resmi Sehat Negeriku Kementerian Kesehatan*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/> (21 Agustus 2024).

⁷ Pemerintah Daerah Kabupaten Kolaka Timur, "Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai", *Website Resmi Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur*, <https://kolakatimurkab.go.id/detailpost/waspada-gangguan-kesehatan-mental-menginta> (8 Agustus 2024).

Penyebab umum individu akan merasakan kecemasan adalah ketika saat dihadapkan dalam kondisi tertentu, misalnya sebelum tes wawancara pekerjaan, saat sebelum ujian dilaksanakan, saat ingin memutuskan sesuatu hal yang penting, saat menunggu hasil pemeriksaan dokter,⁸ atau di perguruan tinggi, biasanya kecemasan muncul saat dalam mengerjakan skripsi.

Salah satu penelitian yang dilakukan di Indonesia dengan melibatkan 81 mahasiswa tingkat akhir mendapatkan hasil uji rata-rata skala cemas yaitu 73,08 yang menunjukkan interpretasi kecemasan dalam menyusun tugas akhir pada kategori sangat berat.⁹ Penelitian lainnya dilaksanakan pada tahun 2023 berlokasi di Palu, Sulawesi Tengah menunjukkan bahwa dari 57 responden sebanyak 20 responden dengan persentase 35,1% mengalami kecemasan ringan, 16 responden dengan persentase sebanyak 28,1% mengalami kecemasan dengan tingkat sedang, kemudian tingkat kecemasan berat dengan jumlah 21 responden dengan persentase 36,8%.¹⁰

Berdasarkan data-data di atas terungkap bahwa gangguan kecemasan mahasiswa kebanyakan berada pada tingkat yang tinggi. Tentu saja, hal ini akan menimbulkan resiko yang tinggi pula. Studi pada tahun 2019 oleh Azmul Fuady Idham dkk. dalam jurnal psikologi intuisi menemukan bahwa sebanyak 70% responden berusia 20-25 tahun dari keseluruhan 63 responden termasuk ke

⁸ Jhonatan Pirdaus, dkk., “Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya”, *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, Vol. 2, No. 1, (2023): h. 79.

⁹ Rusmita Sitorus dan Idauli Simbolon, “Kajian Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Berdasarkan *Visual Analogue Scales*”, *Nutrix Journal*, Vol. 7, No. 2, (2023): h. 179.

¹⁰ Lilis Karlina Hale, Rahmat Doko, dan Sisilia Rammang, “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara”, *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 1, No. 3, (2023): h. 33.

dalam kategori mahasiswa di sebuah universitas di Surabaya mempunyai kecenderungan yang tinggi sebanyak 58,1% dalam ide dan upaya bunuh diri.¹¹

Sementara itu, pada tahun 2017 studi lebih besar yang diterbitkan di *Asian Journal of Psychiatry* dilakukan di enam negara ASEAN ditujukan kepada mahasiswa tingkat sarjana termasuk mahasiswa Indonesia sebanyak 4.675 mahasiswa, menemukan bahwa prevalensi mahasiswa secara berturut-turut dari masing-masing mencapai 11,7% dan 2,4% yang memiliki gagasan dan usaha untuk bunuh diri. Fakta membuktikan rentannya kasus bunuh diri yang tinggi pada mahasiswa juga terjadi di seluruh negara, termasuk pada negara maju.¹²

Christine Stabler dalam sebuah artikel di situs *Lancaster General Health*, jaringan rumah sakit yang terletak di Lancaster, Pennsylvania, AS, pada 2022 mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki resiko tinggi terhadap pikiran dan upaya bunuh diri diantaranya mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental, terutama gangguan suasana hati, skizofrenia, maupun gangguan kecemasan.¹³

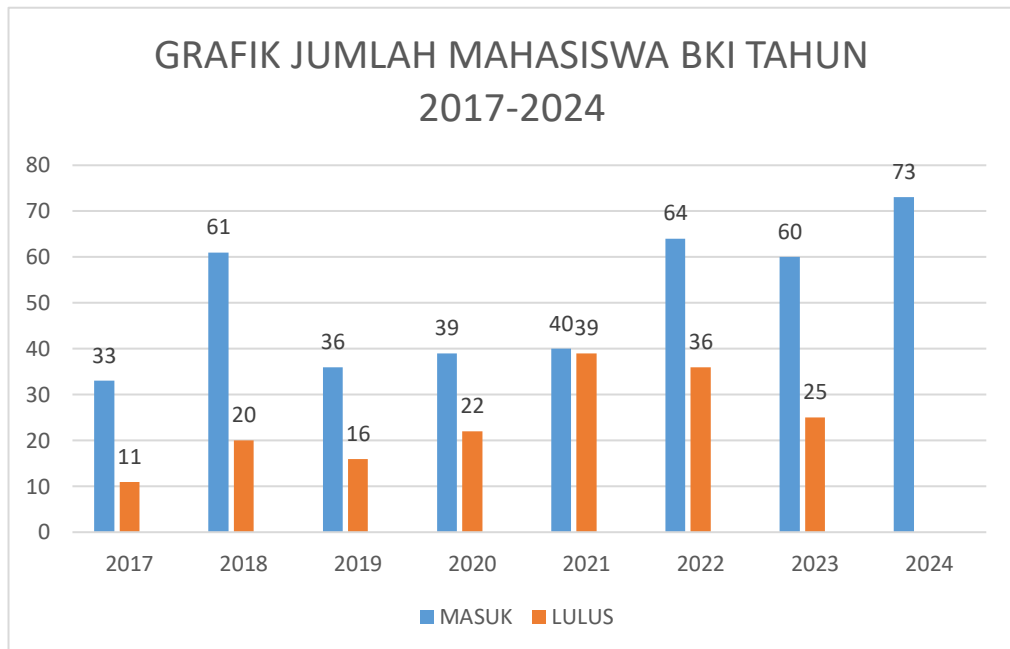
Dari kasus kecemasan di atas yang dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi serupa dengan kasus kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) ada di bawah naungan

¹¹ *Kompas.id*, “Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya Universitas Lebih Peduli”, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli> (26 Agustus 2024).

¹² Ibid.

¹³ Ibid.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.



Gambar 1.2 Grafik Jumlah Mahasiswa BKI Tahun 2017-2024

Berdasarkan grafik di atas diketahui jumlah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dari tahun ke tahun mengalami perubahan data yang signifikan. Seperti pada tahun 2017 melalui data di jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) tercatat jumlah mahasiswa BKI berjumlah 33 orang mahasiswa dan teridentifikasi terdapat 11 orang mahasiswa yang telah lulus dari perguruan tinggi tahun 2017.

Kemudian, pada tahun 2018 sebanyak 61 orang mahasiswa dan tercatat 20 orang mahasiswa yang telah lulus, tahun 2019 sebanyak 36 orang mahasiswa dan tercatat terdapat 16 orang mahasiswa yang telah lulus dari perguruan tinggi. Pada tahun 2020 sebanyak 39 orang mahasiswa dan tercatat sebanyak 22 orang yang telah lulus dari perguruan tinggi. Tahun 2021 sebanyak 40 orang

mahasiswa dan tercatat sebanyak 39 orang yang telah lulus dari perguruan tinggi. Tahun 2022 sebanyak 64 orang mahasiswa dan sebanyak 36 orang mahasiswa telah lulus dari perguruan tinggi. Pada tahun 2023 terdapat 60 orang mahasiswa dan yang tercatat lulus pada tahun ini sebanyak 25 orang mahasiswa. Sedangkan pada tahun 2024 terdapat 73 orang mahasiswa yang tercatat di jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Melalui data tersebut, peneliti dapat mengetahui jumlah mahasiswa BKI per tahunnya. Kemudian dapat menjadi sampel penelitian sesuai dengan kategori angkatan mahasiswa BKI yang dibutuhkan yaitu kategori mahasiswa aktif dimulai dari angkatan 2021 ke atas, dengan kata lain termasuk dalam mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Jika dilihat dari sudut pandang sebagai individu, mahasiswa BKI tentunya memiliki karakteristik yang berbeda-beda dalam mempersepsikan persoalan terkait perasaan cemas mengerjakan skripsi. Seperti yang dikatakan I-N, mahasiswa akhir ini mengakui bahwa sering merasa khawatir saat mengerjakan skripsi yang dipicu oleh beragam penyebab, salah satunya adalah saat pengambilan data tidak sesuai dengan keinginan dari dosen pembimbing sehingga harus direvisi kembali. Selain itu, I-N juga mengatakan jika rasa cemas muncul jika melakukan kegiatan sehari-hari. Lebih lanjut, I-N menjelaskan bahwa hal itu disebabkan karena dalam mengerjakan skripsi akan selalu terpikirkan sehingga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari karena disertai dengan perasaan cemas.

Pendapat lainnya disampaikan oleh mahasiswa inisial M-R yang mengatakan bahwa sering merasa cemas saat mengerjakan skripsi. Menurut penuturannya terdapat banyak hal yang membuatnya merasa khawatir, diantaranya mulai dari judul atau memikirkan mengenai pengerjaan skripsi. M-R juga mengatakan bahwa perasaan cemas juga muncul dalam kegiatan hari sehari-hari, tidak hanya saat mengerjakan skripsi. Alasannya karena jika ada kegiatan lain, maka akan teringat dengan skripsi. Selain itu, mahasiswa ini juga menjelaskan bahwa dirinya terlibat dalam beberapa organisasi sehingga ditengah padatnya kegiatan, dia masih mencoba untuk mengerjakan skripsi. Sehingga momen tersebut membuatnya merasa sangat cemas.

Mahasiswa akhir lainnya berinisial Z juga mengaku sering merasa cemas dalam mengerjakan skripsi, bahkan rasa cemas dapat dialaminya setiap hari atau setiap waktu. Mahasiswa ini mengatakan bahwa apabila mendekati tenggat waktu skripsi akan timbul perasaan cemas, sehingga akan berpengaruh sekali dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa ini berpikir tentang banyaknya revisi yang akan diberikan oleh dosen pembimbing. Tidak hanya itu, mahasiswa akhir ini juga menceritakan sebuah kejadian dimana dirinya selalu berpikir panjang apabila ingin pulang ke kampung halamannya. Hal ini disebabkan oleh pertanyaan dari orang tuanya terkait kapan selesai dan lulus dari perkuliahan, yang ternyata dapat membuat mahasiswa akhir ini semakin cemas.

Untuk itu, peneliti menyadari bahwa kondisi tingkat kecemasan dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa, bukan hanya bersinggungan dengan pengerjaan tugas akhir yaitu skripsi, namun ternyata juga dapat mempengaruhi

kehidupan sehari-hari yang dihadapi oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Adapun penelitian ini berupaya guna mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi melalui sebuah konseling. Pendekatan konseling yang menjadi pendukung pada penelitian ini, peneliti cantumkan kehadirannya yang akan membantu peneliti dalam menangani permasalahan konseli adalah konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

Teknik *problem solving* merupakan suatu teknik memecahkan sebuah persoalan atau kejadian dengan usaha memilih satu dari sebagian pilihan untuk mencapai keakuratan dari sebuah sasaran tertentu.¹⁴ Pendapat lainnya mengemukakan bahwa *problem solving* merupakan rencana perilaku kognitif yang mengajarkan seseorang cara menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain mengajar keterampilan kognitif secara sistematis, tujuan utamanya adalah untuk menemukan metode penyelesaian masalah yang paling efektif. Dalam suasana kelompok, teknik ini juga cocok karena anggota kelompok dapat memberikan ide dan solusi. Selain itu, anggota kelompok dapat bergantung pada kemampuan satu sama lain untuk menyelesaikan masalah dan mengembangkan ide baru.¹⁵

Pemilihan teknik *problem solving* dalam penelitian ini didasarkan pada temuan awal dari hasil wawancara dengan tiga narasumber mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) di atas, yang menunjukkan bahwa kecemasan dalam menyusun skripsi berakar pada permasalahan tertentu yang

¹⁴ Anita Maulidya, "Berpikir Dan *Problem Solving*", *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Sastra Arab*, Vol. 4, No. 1, (2018): h. 18.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Rafika Aditama, 2012), h. 357.

tidak berhasil diatasi. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan permasalahan tersebut memicu munculnya kecemasan, yang tidak hanya menghambat proses penyusunan skripsi, tetapi juga berdampak pada aspek kehidupan lainnya. Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dianggap relevan sebagai intervensi yang dapat membantu individu dalam mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah secara sistematis, sehingga mampu mereduksi tingkat kecemasan yang dialami.

Ketepatan pelaksanaan intervensi akan dapat lebih membantu praktisi dalam melakukan praktik konseling sesuai dengan kondisi yang dialami oleh kelompok, seperti halnya kondisi kecemasan. Hal ini sejalan dengan penuturan Dami, dkk. bahwa intervensi yang sesuai dapat menurunkan berbagai perasaan negatif yang dialami oleh mahasiswa berupa stres maupun kecemasan. Pendapat lainnya menyebutkan bahwa sebuah intervensi yang di dalamnya mengandung unsur kelompok bisa membantu menyelesaikan persoalan individu, khususnya dalam hal kecemasan.¹⁶

Dengan demikian, penelitian yang dilakukan saat ini bertujuan untuk mengetahui terlebih dahulu tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang mengerjakan skripsi sebelum diterapkannya konseling kelompok dengan teknik *problem solving*, kemudian untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam

¹⁶ Eska Dwi Prajayanti dan Irma Mustika Sari, "Pemberian Intervensi *Support Group* Meningkatkan Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis", *GASTER*, Vol. 18, No. 1, (2020): h. 78-79.

yang sedang mengerjakan skripsi dan setelahnya apakah ada perubahan dalam tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang mengerjakan skripsi.

Sehingga, berdasarkan uraian dari permasalahan yang dipaparkan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka masalah pokok yang dibahas dalam penelitian ini adalah “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam” yang dirumuskan dalam rumusan masalah di bawah ini:

1. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*?
2. Apakah terdapat penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang

sedang mengerjakan skripsi setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dalam setiap penyusunan sangat diperlukan tujuan dan kegunaan penelitian, agar pembahasan lebih terarah dan terfokus terhadap pokok permasalahan yang akan dikaji sesuai apa yang dihadapi.

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*
- b. Untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

2. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka kegunaan dari penelitian ini adalah:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan mengenai efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam upaya mengurangi

kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, khususnya bagi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

- b. Manfaat secara praktis diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dalam menangani kasus yang serupa atau lainnya oleh konselor dan para ahli di bidang pengetahuan psikologi tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*, seperti kegunaannya dalam penelitian ini yaitu untuk mengurangi kecemasan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

D. Garis-garis Besar Isi

Untuk memudahkan pembaca dalam memahami isi penelitian, maka penyusunan penelitian ini dibagi ke dalam beberapa bab. Masing-masing bab memberikan memberikan gambaran yang sistematis dan terarah tentang penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun ringkasan isi setiap bab adalah sebagai berikut:

BAB I adalah bab pendahuluan yang dimana akan menjelaskan mengenai uraian dari penjelasan latar belakang masalah yang mencakup alasan dilaksanakannya penelitian ini, kemudian rumusan masalah, yang memuat tentang masalah yang ingin di teliti, lalu masuk pada tujuan dan kegunaan penelitian, serta terdapat garis-garis besar isi yang di dalamnya membahas tentang stuktur penyusunan dari penelitian.

BAB II adalah bab kajian pustaka yang dimana akan menjelaskan mengenai penelitian terdahulu yang mencakup tentang ringkasan hasil penelitian, serta membahas kajian teori yang meliputi konseling kelompok, *problem solving*, kecemasan dan mahasiswa akhir, dan juga akan membahas tentang kerangka pemikiran, serta hipotesis.

BAB III adalah bab metode penelitian yang dimana akan menjelaskan mengenai jenis dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian, bertujuan guna mendapatkan hasil penelitian secara sistematis yaitu menggunakan penelitian kuantitatif yang meliputi populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV adalah bab yang dimana menjelaskan mengenai gambaran umum membahas tentang gambaran umum objek penelitian, hasil penelitian yang meliputi deskripsi responden dan sampel penelitian, pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*, kemudian hasil analisis data yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji univariat dan uji bivariat, serta yang terakhir yaitu pembahasan dari hasil penelitian.

BAB V adalah bab penutup yang dimana menjelaskan mengenai kesimpulan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini, disusul oleh uraian tentang saran-saran yang dipandang perlu dari kesimpulan yang telah didapatkan serta implikasi dari penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Sebelum penelitian ini dilakukan, telah ada hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah diuji kesahihannya melalui metode yang dipakai oleh peneliti. Fungsi dari adanya penelitian terdahulu ini yaitu sebagai sumber rujukan dalam melakukan perbandingan yang berhubungan antara penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan penelitian saat ini. Berikut adalah penelitian terdahulu yang akan penulis bandingkan.

1. Putri, Elita, dan Sholihah melakukan penelitian untuk menyelidiki pengaruh konseling kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP UNIB. Pengumpulan data menggunakan metode non-tes yaitu melalui kuesioner. Sampel penelitian merupakan mahasiswa FKIP UNIB dengan jumlah 6 orang mahasiswa. Desain penelitian menggunakan satu kelompok *pretest-posttest* (*The One Group Pretest-Posttest*). Sedangkan untuk teknik analisis data menggunakan Uji T (*paired sample test*). Ditunjukkan hasil dari nilai rata-rata skor sebelum dilakukan intervensi yaitu 115,67 termasuk tingkat tinggi dan setelah dilakukan intervensi yaitu nilai rata-rata skor 78,17 termasuk tingkat 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. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi

sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.¹

Pada penelitian ini memiliki persamaan yaitu dalam hal membahas tentang konseling kelompok dengan menggunakan teknik *problem solving* dalam mengatasi penurunan kecemasan menyusun skripsi mahasiswa dan serupa menggunakan jenis penelitian yakni jenis penelitian kuantitatif eksperimen. Penelitian di atas juga menerapkan uji analisis data yaitu berupa uji *paired sample t-test*.

Adapun pada penelitian ini memiliki perbedaan yaitu dalam pengumpulan data dengan menggunakan metode non-tes yaitu melalui kuesioner. Di dalam penelitian ini sebanyak 14 aitem gugur serta 28 aitem yang tersisa dari total 42 aitem yang disebarkan kepada populasi penelitian. Sedangkan skala kecemasan yang digunakan oleh peneliti merupakan skala yang diadaptasi dari skala kecemasan *Beck Anxiety Inventory* (BAI) oleh Beck (1988) yang dimodifikasi oleh penulis disesuaikan dengan konteks penelitian berdasarkan aspek *physiological* dan *affective* yang terdiri dari 21 aitem.

2. Kemudian penelitian selanjutnya, dilakukan oleh Ramadhana, Ridfah, dan Ismail meneliti mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar. Diketahui metode yang digunakan adalah metode *true experiment* dan desain *pretest-*

¹ Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifat Sholihah, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP UNIB", *Jurnal TRIADIK*, Vol. 19, No. 1 (2020): h. 19.

posttest control group design. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 10 orang dan dikelompokkan ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Uji analisis data yang diterapkan adalah uji *wilcoxon* dan hasil penelitian yang diperoleh bahwa kecemasan mengalami penurunan pada mahasiswa tingkat akhir FPSI UNM setelah konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.²

Pada penelitian ini memiliki persamaan yaitu dalam hal membahas tentang konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam mengurangi kecemasan dan serupa dalam metode penelitian yaitu eksperimen. Persamaan lainnya, penelitian ini juga memakai *purposive sampling* dalam menentukan sampel yang merupakan mahasiswa tingkat akhir. Serta serupa dalam menggunakan analisis data yaitu uji *wilcoxon*.

Adapun penelitian ini memiliki perbedaan yaitu meneliti tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan tentang penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk mengurangi kecemasan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa. Selain itu, instrumen dari penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah skala kecemasan ZSAS atau *Zung Self-Rating Anxiety Scale* yang telah diadaptasi oleh Setyowati et al. (2019). Sedangkan instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti diadaptasi dari skala kecemasan *Beck Anxiety*

² Novriana Luthfia Ramadhana, Ahmad Ridfah, dan Ismalandari Ismail, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar", *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, Vol. 7, No. 3, (2023): h. 256.

Inventory (BAI) oleh Beck (1988) yang dimodifikasi oleh peneliti disesuaikan dengan konteks penelitian.

3. Selanjutnya penelitian ketiga, yang dilakukan oleh Rahma melakukan penelitian tentang efektivitas konseling kelompok pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data berupa kuesioner dan dokumentasi. Pada teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dengan jumlah 7 orang responden. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terhadap 7 orang mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir diketahui masing-masing memiliki rata-rata tingkat kecemasan dalam kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok kecemasan mahasiswa tersebut menurun dan memiliki kemampuan untuk mengontrol kecemasan serta mampu dalam menyelesaikan masalah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menurunnya tingkat kecemasan, maka konseling kelompok terbilang cukup efektif.³

Pada penelitian ini mempunyai persamaan dalam hal meneliti tentang konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan mahasiswa. Selain itu, pada penelitian ini juga serupa dalam penggunaan teknik pengambilan sampel yakni

³ Febrina Rahma, "Efektivitas Konseling Kelompok Pada Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 2023), iii.

dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam segala pertimbangan dan ketentuan tertentu oleh peneliti.

Adapun perbedaan penelitian ini yaitu menggunakan konseling kelompok dalam melakukan intervensi terhadap sampel. Sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan menggunakan konseling kelompok yang menyertakan teknik *problem solving* dalam melakukan intervensi guna mengurangi kecemasan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau dalam mengerjakan skripsi.

B. Kajian Teori

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling

Sebuah metode memberikan bantuan dari konselor kepada konseli untuk mencapai fitrah konseli yang semula dan mampu bertanggung jawab dalam mengambil keputusan disebut konseling.⁴ Konseling merupakan gambaran spesifik dari hubungan atau komunikasi interpersonal. Selain itu, konseling memiliki karakteristik sebagai hubungan yang bersifat *therapeutic*, tujuannya adalah untuk meredakan tekanan psikologis, menyelesaikan permasalahan kehidupan, dan menjaga kestabilan kesehatan mental saat individu menghadapi berbagai masalah.⁵

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling merupakan suatu metode untuk membimbing serta mengarahkan

⁴ Mulawarman, dkk, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia, 2019): h.1.

⁵ Ibid, h. 37.

konseli oleh konselor agar dapat berdaya dalam mengelola dan menyesuaikan diri sebagaimana fitrah konseli sebelumnya.

b. Aspek-aspek Konseling

Dalam konseling, terdapat dua aspek utama yang menjadi fokus, yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses merujuk pada realita bahwa terjadi perubahan dalam diri konseli yang dapat konseli rasakan sendiri. Perubahan ini mencerminkan kemajuan dalam memahami dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Ketika konseli berhasil menemukan solusi atas masalahnya, biasanya hal tersebut disertai dengan munculnya perasaan yang lebih lega.⁶

Susunan perubahan yang dirasakan biasanya diurutkan yaitu diawali dengan pengungkapan persoalan secara menyeluruh, kemudian mengidentifikasi persoalan yang lebih jelas, sadar akan respon dari perasaan yang dirasakan pada masalah secara utuh, mampu berhadapan dengan masalah dalam akal dan perasaan yang tenang, mampu mencari jalan atas persoalan yang dihadapi, mempunyai rasa berani dalam merealisasikan penyelesaian persoalan dalam aksi bahkan saat konseling sudah berlalu.

Sementara itu, aspek pertemuan tatap muka merujuk pada jangka waktu disaat klien bertemu langsung dengan konselor untuk

⁶ W.S. Winkel dan M.M. Srihastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2007).

melakukan sesi wawancara atau diskusi bersama konselor terkait kesulitan yang dihadapi.⁷

Adapun menurut Ulfiah (2020), aspek-aspek penting dalam konseling dapat dikemukakan sebagai berikut.

- 1) Konseling adalah sebuah proses.
- 2) Konseling adalah ikatan *terapeutik*.
- 3) Konseling adalah upaya dukungan.
- 4) Konseling membimbing pada keberhasilan sasaran klien.
- 5) Konseling membimbing klien pada sikap mandiri.

c. Karakteristik Hubungan Konseling

- 1) Hubungan yang pada awalnya disusun oleh konselor atau terapis, namun terbuka untuk disesuaikan berdasarkan kebutuhan konseli.
- 2) Hubungan dimulai dengan berlangsungnya pertemuan awal dan akan terus berlanjut sampai pertemuan akhir.
- 3) Hubungan yang terdapat kepercayaan, perhatian, keprihatinan, komitmen, dan bertindak sesuai dengan itu.
- 4) Hubungan yang mengutamakan kebutuhan konseli daripada kebutuhan konselor atau terapis.
- 5) Hubungan yang memberi fasilitas pertumbuhan pribadi semua orang yang terlibat.
- 6) Hubungan yang memberi keamanan untuk mengeksplorasi diri semua orang yang terlibat.

⁷ Ibid.

7) Hubungan yang memberikan pengoptimalan potensi semua orang yang terlibat.⁸

d. Pengertian Konseling Kelompok

Sebuah metode konseling yang dilaksanakan pada kondisi atau keadaan yang berkelompok disebut konseling kelompok. Sistem yang dikembangkan dimulai dari konselor melakukan interaksi bersama konseli dalam wujud sebuah kelompok guna memberikan bantuan kepada individu untuk memecahkan persoalan secara bersama-sama dan terhadap perkembangan individu. Melalui konseling kelompok, individu dapat mengalami perubahan-perubahan untuk memaksimalkan kemampuan dan mewujudkan diri karena adanya dorongan dan motivasi yang diberikan.⁹

Dengan kata lain, konseling kelompok adalah upaya konselor dalam membantu klien mencegah masalah serta mengembangkan potensi dirinya melalui proses pemecahan masalah yang dilakukan bersama dalam sebuah kelompok.¹⁰

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan di atas, disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu metode membimbing serta mengarahkan konseli oleh konselor agar dapat berdaya dalam mengelola dan menyesuaikan diri sebagaimana fitrah konseli

⁸ Mulawarman, dkk, op.cit, h. 39.

⁹ M. Edi Kurnanto, op.cit, h. 8-9.

¹⁰ Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Psikologi Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016): h. 20.

sebelumnya melalui proses konseling yang dilaksanakan secara kelompok atau bersama-sama.

e. Fungsi Layanan Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto (2013) bahwa konseling kelompok memiliki fungsi layanan preventif dan fungsi layanan kuratif.

- 1) Fungsi preventif dalam layanan konseling merujuk pada upaya pencegahan terhadap munculnya masalah pada individu. Disebut preventif karena meskipun individu memiliki potensi yang dapat berkontribusi secara positif di tengah masyarakat, namun tetap terdapat kelemahan-kelemahan dalam dirinya yang berisiko menghambat kemudahan dalam berinteraksi sosial atau menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, melalui fungsi ini, konseling berperan dalam membantu individu agar tidak sampai mengalami permasalahan yang lebih serius.
- 2) Fungsi kuratif dalam layanan konseling merupakan fungsi yang berfokus pada membantu individu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Disebut kuratif karena layanan ini bertujuan memberikan dukungan kepada individu melalui pemberian kesempatan, motivasi, dan bimbingan agar mampu melakukan perubahan sikap dan perilaku yang lebih sesuai dengan tuntutan lingkungan serta kondisinya. Dengan demikian, konseling berperan sebagai sarana penyembuhan atau pemulihan atas permasalahan yang dialami individu.

f. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Sementara itu, Winkel (dalam Kurnanto 2013:10-11), bahwa konseling kelompok dilakukan dengan tujuan-tujuan, sebagai berikut:

- 1) Tiap-tiap dari bagian kelompok mampu mengerti dan mendapatkan dirinya sendiri dengan baik. Melalui pemahaman tersebut terhadap aspek-aspek positif kepribadian diharapkan dapat lebih menerima dan terbuka dengan diri sendiri.
- 2) Masing-masing bagian kelompok mampu mengembangkan interaksi satu sama lain agar dapat saling membantu dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangan yang istimewa dalam fase perkembangan.
- 3) Masing-masing bagian kelompok mendapatkan potensi dalam segi manajemen dan mengontrol diri sendiri, diawali dengan pertentangan antar pribadi dalam kelompok hingga dalam di luar dari kelompok yaitu dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Masing-masing bagian kelompok mampu bersikap tanggap akan adanya orang lain disekitar dan mampu merasakan perasaan orang lain. Hal ini juga dapat melatih anggota kelompok dalam pemenuhan keinginan dan perasaan sendiri.
- 5) Tiap-tiap bagian kelompok memutuskan sebuah tujuan yang mau dicapai. Direalisasikan dengan sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.

- 6) Masing-masing bagian kelompok mampu bertindak dan menanggung risiko.
- 7) Masing-masing bagian kelompok mampu mengenali dan meresapi nilai-nilai kehidupan sebagai kebersamaan.
- 8) Masing-masing bagian kelompok mampu bersikap empati dan simpati bagi orang lain.
- 9) Masing-masing bagian kelompok mampu mempelajari secara terus terang, saling menghormati, dan menunjukkan rasa kepedulian saat berinteraksi dengan semua anggota lainnya dengan harapan membawa dampak positif dalam kehidupan.

g. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok

Adapun keunggulan dari layanan konseling kelompok diuraikan secara spesifik oleh Natawijaya (Kurnanto, 2013:28-32), yaitu diantaranya sebagai berikut.

- 1) Menghemat waktu dan energi.
- 2) Menyediakan sumber belajar dan masukan yang kaya bagi konseli.
- 3) Dapat menurunkan tekanan batin dan menenangkan konseli dari adanya berbagi pengalaman antar anggota.
- 4) Dapat sebagai wadah dalam memperkuat serta mengembangkan potensi diri.
- 5) Menyiapkan peluang untuk senantiasa belajar dari peristiwa dan pengalaman anggota lain.

- 6) Membagikan dukungan yang teguh untuk konseli agar tetap konstan dan selaras dengan langkah strategi yang sudah ditetapkan.
- 7) Dapat sebagai wadah untuk eksplorasi.

Adapun keterbatasan konseling kelompok menurut Pietrofesa *et al*, (1980) dalam Natawijaya, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Tidak sesuai apabila digunakan dalam menangani persoalan perilaku tertentu misalnya kekejaman, pertentangan antar saudara atau pertentangan kuat antar orang tua dengan anak.
- 2) Bagian yang tak terpisahkan dari sifat dasar proses kelompok menimbulkan beberapa konselor dalam mengendalikan kelompok berlebihan.
- 3) Ketepatan dalam perpaduan dari masing-masing anggota kelompok itu penting, akan tetapi sukar untuk diperoleh.
- 4) Diantara anggota kelompok
- 5) Memperoleh perhatian individual yang tidak efektif oleh sebagian anggota kelompok.
- 6) Diwajibkan agar konselor kelompok telah mahir dan berkemampuan baik.¹¹

¹¹ Natawidjaja, *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Risqi Pres, 2009).

h. Tahapan-tahapan Konseling Kelompok

Berikut ini merupakan tahapan-tahapan dalam konseling kelompok adalah sebagai berikut.

1) Tahap Pembentukan Kelompok

Pembentukan kelompok adalah tahap pertama yang mempunyai efek yang berdampak pada proses konseling yang akan datang. Untuk itu, dalam pembentukan kelompok perlu adanya persiapan-persiapan yang perlu untuk dilakukan oleh konselor.

2) Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah sebuah penghubung antara tahap pertama dan tahap ketiga. Adapun rancangan kegiatan yang akan dilaksanakan adalah membahas kegiatan yang nanti akan dilalui dalam tahapan selanjutnya, mengusulkan dan mencermati kesiapan kelompok untuk menempuh kegiatan selanjutnya, serta memaksimalkan minat anggota dalam mengikuti konseling.

3) Tahap Kegiatan

Dalam tahap ini, konselor direkomendasikan supaya tidak buru-buru sebelum konseli siap secara mental. Konselor mempersiapkan keadaan mental konseli agar bisa bersungguh-sungguh melalui sesi konseling kelompok.

4) Tahap Penutupan

Pada tahap penutupan, penilaian dan tindak lanjut dilakukan untuk mengungkapkan pendapat anggota kelompok

tentang pelaksanaan kegiatan, hasil yang dicapai disampaikan secara menyeluruh, dan rencana tindak lanjut.

5) Mengevaluasi Kelompok

Tahap ini dapat membantu konselor dan anggota kelompok tumbuh secara berkelanjutan. Fasilitator harus terus mengukur dan mengevaluasi keberhasilan kelompok atau diri mereka sendiri.

6) Sesi Tindak Lanjut

Tahapan akhir adalah *postgroup* yang berupa *follow up* (tindak lanjut). *Follow up* dapat dilakukan secara kelompok maupun secara individu. Pada tahap ini, para anggota kelompok dapat mencurahkan upaya-upaya mereka berupa keberhasilan maupun kesulitan yang dihadapi setelah mengikuti kegiatan konseling yang diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.¹²

2. *Problem Solving*

a. Pengertian

Problem solving merupakan suatu proses memecahkan sebuah persoalan atau kejadian dengan usaha memilih satu dari sebagian pilihan untuk mencapai keakuratan dari sebuah sasaran tertentu.¹³ Menurut Slameto (2013), pemecahan masalah (*problem solving*) adalah ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang membutuhkan

¹² Kurnanto, op.cit, h. 136-179.

¹³ Anita Maulidya, "Berpikir Dan *Problem Solving*", *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Sastra Arab*, Vol. 4, No. 1, (2018): h. 18.

tanggapan, tetapi tidak memiliki informasi, ide, atau metode yang dapat digunakan segera untuk memecahkan masalah. Salah satu metode yang diperlukan di berbagai aspek kehidupan adalah metode penyelesaian masalah (*problem solving*) karena masalah adalah bagian dari kehidupan manusia yang tidak dapat dihilangkan secara permanen.¹⁴

Corey mengatakan bahwa penyelesaian masalah adalah rencana perilaku kognitif yang mengajarkan seseorang cara menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain mengajar keterampilan kognitif secara sistematis, tujuan utamanya adalah untuk menemukan metode penyelesaian masalah yang paling efektif. Dalam suasana kelompok, teknik ini juga cocok karena anggota kelompok dapat memberikan ide dan solusi. Selain itu, anggota kelompok dapat bergantung pada kemampuan satu sama lain untuk menyelesaikan masalah dan mengembangkan ide baru.¹⁵

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *problem solving* merupakan sebuah metode yang dikembangkan guna mengidentifikasi solusi yang efektif dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu.

¹⁴ Rian Andrian, "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Di Smp N 3 Bukit Kemuning Lampung Utara" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2021), 47-48.

¹⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Rafika Aditama, 2012), h. 357.

b. Prinsip-prinsip *Problem Solving*

Kartono menguraikan prinsip-prinsip *problem solving*, yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengarahkan orang ke masalah yang mereka mampu memecahkan dapat menghasilkan keberhasilan dalam memecahkan masalah. Prinsip ini menjelaskan bahwa masalah yang kita hadapi ada yang mudah dipecahkan dan ada pula yang sulit dipecahkan. Jika menemukan masalah yang sulit atau kompleks, harus memeriksanya terlebih dahulu, yaitu membaginya menjadi masalah tunggal yang lebih mudah diatasi atau dipecahkan.
- 2) Gunakan data yang ada saat memecahkan masalah. Seringkali data tidak lengkap atau kita tidak tahu relevansinya. Data sangat penting karena akan memungkinkan kita untuk mengidentifikasi masalah.
- 3) Mencari kemungkinan adanya jalan keluar adalah titik tolak pemecahan masalah. Proses ini dapat dimulai dengan mencari beberapa pilihan, kemudian memilih satu yang kita anggap paling baik, tepat, dan mudah. Setelah pemilihan, upaya difokuskan pada perencanaan dan pelaksanaan jalan keluar itu, serta menyisihkan pilihan lain.
- 4) Menyadari masalah lebih penting daripada mencoba memecahkan masalah. Menurut prinsip ini, kita harus menghindari memecahkan masalah dengan terlalu tergesa-gesa. Sebaliknya, harus dilakukan

dengan usaha yang benar-benar dipikirkan terlebih dahulu agar kita dapat mencapai pemecahan yang tepat dan tuntas.

- 5) Prinsip ini menekankan bahwa proses evaluasi ide harus dipisahkan dari proses menciptakan ide-ide baru (*innovative*). Prinsip ini menekankan bahwa kita memiliki kebebasan untuk mengembangkan ide-ide baru tanpa terikat atau terhubung dengan ide-ide lama.
- 6) Situasi pilihan harus dibuat menjadi situasi masalah. Situasi-situasi ini ditandai dengan hambatan dan fokusnya biasanya pada dua pilihan yang harus dipilih. Dalam situasi-situasi ini, perhatian tidak diarahkan pada ide-ide baru karena fokusnya adalah pada “bagaimana” memilih yang terbaik antara dua pilihan yang ada. Jika dua pilihan yang ada tidak dapat dipilih atau tidak diinginkan, maka akan dicari kemungkinan lain yang lebih baik.
- 7) Ada saat-saat ketika situasi masalah harus diubah menjadi situasi pilihan. Situasi masalah memiliki tujuan untuk menghilangkan hambatan. Jika dua solusi ditemukan, situasi masalah dapat diubah menjadi situasi pilihan.
- 8) Pemimpin sering mengusulkan pemecahan masalah yang tidak objektif, dan anggota biasanya menerimanya dengan sikap khusus. Ini disebabkan oleh gagasan bahwa pemimpin memiliki kekuasaan. Situasi ini tidak menguntungkan karena tanggung jawab anggota sering dikurangi dan anggota akan menyalahkan pemimpin jika

solusi masalah yang ditemukan tidak menghasilkan hasil yang diharapkan.¹⁶

c. Langkah-langkah Teknik *Problem Solving*

Menurut David Johnson dan Johnson, teknik menyelesaikan masalah melalui kegiatan kelompok terdiri dari lima langkah. Langkah-langkah ini diuraikan sebagai berikut.

1) Mendefinisikan Masalah

Langkah pertama adalah mendefinisikan masalah. Pemimpin dan anggota kelompok dibantu oleh konselor menulis masalah dari peristiwa tertentu yang mengandung isu pertentangan. Penjelasan tentang masalah diberikan sampai fasilitator dan semua anggota kelompok merasa jelas dengan masalah tersebut. Setelah itu, konselor meminta pendapat dan penjelasan konseli tentang masalah tersebut.

2) Mendiagnosis Masalah

Pada langkah kedua, anggota kelompok dan pemimpin memeriksa masalah dari berbagai sudut pandang. Meninjau masalah dilakukan agar pemimpin dan anggota kelompok tahu apa yang menyebabkan masalah terjadi. Mereka melihat faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penyelesaian masalah.

¹⁶ Kartini Kartono, *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*, (Jakarta: CV Rajawali, 1985): h. 142-143.

3) Merumuskan Alternatif Strategi

Langkah ketiga adalah merumuskan. Ini berarti menguji setiap langkah yang telah direncanakan melalui percakapan. Pada tahap ini, pemimpin dan anggota kelompok didorong untuk berpikir dan memberikan pendapat dan argumen. Pendapat dan argumen ini mencakup pilihan apa yang dapat dilakukan oleh mereka.

4) Menentukan dan Menetapkan Strategi Pilihan

Pada langkah berikutnya, pemimpin dan anggota kelompok harus menentukan dan menetapkan strategi mana yang akan digunakan. Keberhasilan kelompok dapat dipengaruhi oleh pengambilan keputusan ini, yang membuatnya penting.

5) Melakukan Evaluasi

Langkah terakhir adalah melakukan evaluasi baik proses maupun hasil. Evaluasi proses menilai seluruh kegiatan, sedangkan evaluasi hasil menilai hasil dari penerapan strategi yang digunakan.¹⁷

¹⁷ Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2014): h. 217-218.

3. Kecemasan

a. Pengertian

Kecemasan diartikan sebagai suatu situasi yang menggambarkan ketidaksenangan secara emosional diketahui melalui timbulnya perasaan-perasaan yang dirasakan seperti rasa takut, ketakutan, dan kekhawatiran, dan ditandai dengan aktivitas sistem syaraf pusat. Cemas atau kecemasan jika dilihat dari skala ringan sesungguhnya dapat menjadi motivasi seseorang dalam meningkatkan produktivitas, namun keadaan akan menjadi berbanding terbalik jika kecemasan terjadi secara berulang-ulang karena dapat mengganggu sistem kerja, baik fisik maupun psikis.¹⁸

Kecemasan, menurut Ghufon dan Risnawita, adalah sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan secara pribadi yang terkait dengan rasa kekhawatiran atau ketegangan yang mencakup perasaan yang cemas, tegang, dan emosi yang dirasakan oleh seseorang. Kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi tersebut. Hal ini dapat menyebabkan emosi yang tidak menyenangkan.¹⁹

Sedangkan menurut Syafitri, kecemasan adalah kondisi emosi yang dialami oleh seseorang yang ditandai dengan perasaan khawatir,

¹⁸ Alif Mu'arifah, "Hubungan Kecemasan dan Agresivitas", *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol. 2 No. 2, (2005): h. 103.

¹⁹ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017) h. 141.

takut, dan gelisah sebagai reaksi terhadap peristiwa di masa mendatang yang dianggap berbahaya. Reaksi ini ditunjukkan melalui perilaku, perasaan, dan reaksi fisiologis.²⁰

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu hasil reaksi terhadap rangsangan dimana individu tidak mampu mengelola dalam memahami secara positif sesuatu hal yang dapat mengakibatkan munculnya gangguan emosional ditandai dengan rasa cemas yang terjadi secara berlebihan.

b. Tingkatan Kecemasan

Para ahli biasanya membagi kecemasan menjadi dua tingkatan:

- 1) Tingkat psikologis, yaitu kecemasan yang muncul sebagai gejala psikologis, seperti merasa tegang, bingung, khawatir, susah fokus, dan perasaan tidak karuan.
- 2) Tingkat fisiologis, yaitu tingkat kecemasan yang berdampak pada gejala fisik, terutama yang berkaitan dengan fungsi sistem syaraf, seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar, keluar keringat dingin yang berlebihan, selalu gemetar, perut mual, dan sebagainya.²¹

²⁰ Adistia Syafitri, "Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun pada Karyawan Perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik", *Jurnal Psikosains*, Vol. 10, No. 1, (2015): h. 27.

²¹ Alif Mu'arifah, op.cit, h. 106.

c. Penyebab Kecemasan

Kecemasan terjadi akibat timbulnya berbagai masalah dalam menjalani kehidupan. Sehingga semua individu dipastikan pernah mengalami kecemasan walaupun berada ditaraf yang rendah sekalipun. Karena terdapat perbedaan kadar permasalahan yang dialami, maka begitu pula mekanisme yang terjadi di dalam penyelesaian masalah-masalah antar masing-masing individu akan beragam, mengingat perbedaan masing-masing individu. Hal ini tidak jarang membuat gangguan kecemasan menghinggapi individu yang tidak mampu mengatasi masalah-masalah yang menghampiri. Jadi, akumulasi frustrasi, konflik, dan stres yang dialami oleh seseorang dapat menyebabkan gangguan kecemasan.²²

d. Klasifikasi Kecemasan

Tiga kategori kecemasan adalah sebagai berikut:

- 1) Kecemasan objektif, yaitu peristiwa emosional yang menyakitkan yang pernah dialami. Peristiwa emosional ini timbul karena mengetahui asal-usul yang berbahaya dalam lingkungan dimana individu tersebut berada.
- 2) Kecemasan psikotik, yaitu kecemasan yang muncul ketika seseorang mengetahui bahwa naluri-nalurnya menemukan jalan keluar. Ini terjadi ketika masyarakat tidak menyetujui

²² Ibid, h. 105.

pemuasannya, sehingga terjadi pertentangan antara naluri dan nilai-nilai masyarakat.

- 3) Kecemasan moral, yang terjadi ketika seseorang merasa melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip masyarakat.²³

4. Mahasiswa Akhir

a. Pengertian

Mahasiswa merupakan siswa yang melanjutkan studi di perguruan tinggi yang memegang status pendidikan tertinggi pada struktur pendidikan di Indonesia. Sementara, istilah mahasiswa akhir adalah sebutan bagi mahasiswa yang berada pada semester akhir masa studinya. Pada semester akhir dari masa studi tersebut mahasiswa bertanggung jawab untuk segera menuntaskan skripsi sebagai suatu ketentuan kelulusan serta berkewajiban untuk dikerjakan dalam tenggat waktu yang telah diputuskan.²⁴

Tugas akhir yang diberikan kepada mahasiswa dalam setiap program studi adalah sebuah karya ilmiah yang dibuat berdasarkan hasil penelitian tentang suatu masalah yang dibahas. Mahasiswa melakukan tugas akhir ini dengan bimbingan dari dosen pembimbing. Ketentuan-ketentuan yang terkait dengan skripsi dikelola oleh setiap fakultas di bawah naungan standar universitas.²⁵

²³ Ibid, h. 107.

²⁴ Dyah Ayu Maesyaroh, "Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2021), ii.

²⁵ Ibid.

b. Karakteristik Mahasiswa Akhir

Adapun karakteristik mahasiswa akhir, antara lain:

- 1) Kemampuan mandiri, yaitu mahasiswa akhir cenderung memiliki kemampuan mandiri dan setidaknya memiliki tujuan masa depan yang jelas, baik dalam konteks pekerjaan maupun dalam hubungan percintaan.
- 2) Kemampuan mengembangkan keahlian, yaitu mahasiswa akhir mampu mengembangkan keahlian dalam bidang studi yang selama ini ditekuni agar nantinya dapat siap menyambut rintangan di dunia kerja yang mengharuskan memiliki kekuatan mental yang tinggi.
- 3) Sifat ambisius dan perfeksionis, yaitu mahasiswa akhir memiliki sifat ambisius dan perfeksionis. Hal ini yang membuat mereka berupaya untuk menggapai standar tinggi dalam bidang akademik dan profesional.²⁶
- 4) Tantangan dalam menyelesaikan skripsi, yaitu mahasiswa akhir menghadapi rintangan yang bermacam-macam saat menyelesaikan skripsi, seperti kesulitan dalam menetapkan tema, judul, memilih sampel penelitian, dan kurangnya motivasi dan dukungan.
- 5) Perubahan emosi dan psikologis, yaitu mahasiswa akhir dapat mengalami emosi negatif seperti stres, perasaan terjebak, dan putus

²⁶ Rizky Jamiatul Fitri, “Hubungan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jambi” (Universitas Jambi, Jambi, 2024), ix.

asa karena permasalahan akademik dan non-akademik yang rumit.²⁷

C. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi akan menghadapi tugas yang lebih sulit daripada saat masih menjadi siswa.²⁸ Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oktary dalam Rizkiyati mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mungkin mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.²⁹ Kecemasan merupakan penggambaran dari gangguan psikologis yang dapat menimbulkan rasa takut, gundah terhadap masa depan, khawatir dalam jangka panjang, dan rasa gugup.³⁰ Faruqi menyatakan bahwa jika kecemasan yang berlebihan dibiarkan, itu akan berdampak pada seberapa baik mahasiswa menyelesaikan penyusunan skripsinya.³¹

Hasil dari analisis di atas menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi mahasiswa dapat diselesaikan melalui layanan bimbingan dan konseling, yaitu pada penelitian ini dalam konseling kelompok. Adapun layanan konseling kelompok dilakukan dengan teknik *problem solving*. Pada dasarnya, konseling kelompok maupun konseling individu memiliki kelebihan dan kekurangan

²⁷ S. Dewi Fajar Utami, "Hubungan Antara Big Five Personality Traits Dan Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Katolik Soegijapranata" (Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2021), i.

²⁸ Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifatul Sholihah, op.cit, hal. 20.

²⁹ 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).

³⁰ Lidya Novi Kristiani, Abdul Saman, dan Putra Jaya, "Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavioural Therapy Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur", *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol 4, No. 1, (2022): h. 330.

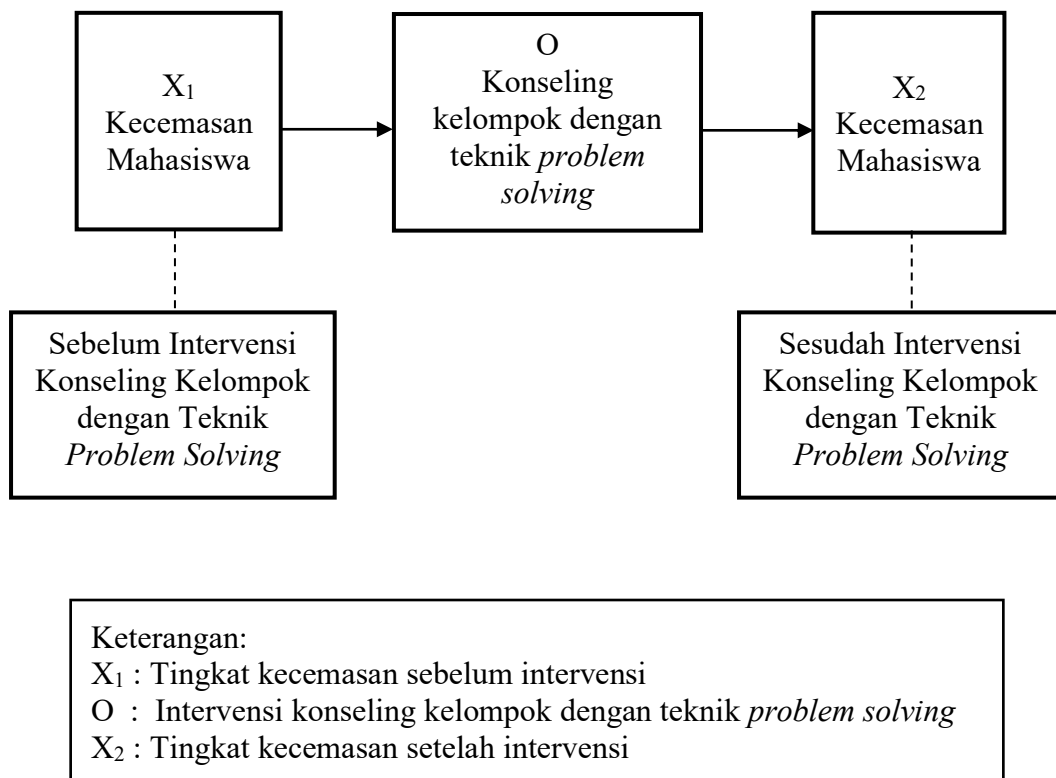
³¹ Faruqi, A., "Hubungan antara Kecemasan dengan Prokratinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Doctoral Dissertation* (2013).

masing-masing dalam mengatasi kecemasan. Karena tidak ada satu pendekatan yang secara pasti lebih baik dari yang lain, karena efektivitasnya sangat bergantung pada individu dan situasi spesifik. Konseling individu menawarkan fokus yang lebih personal dan privasi, sementara konseling kelompok memberikan dukungan sosial dan berbagai persepektif.³² Pada konseling individu dengan teknik *problem solving* juga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena teknik ini tidak hanya membantu mengatasi masalah, akan tetapi juga memberikan konseli keterampilan untuk mengatasi masalah serupa di masa yang akan datang.³³

Untuk menyusun penelitian ini, peneliti mengajukan kerangka pemikiran berikut berdasarkan teori yang telah disusun dan dijelaskan di atas:

³² “Betterhelp,” *Group Therapy: Pros And Cons Of Group Psychotherapy*, <https://www.betterhelp.com/advice/psychotherapy/the-pros-and-cons-of-group-psychotherapy/> (23 Juni 2025).

³³ Mutiara Ulanda, “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self-Talk dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Daring Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung” (Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung), iii.



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

D. Hipotesis

Bahasa Yunani berasal dari kata “*hypo*”, yang berarti “sementara”, dan “*thesis*”, yang berarti “pernyataan atau teori.” Ini adalah asal dari istilah “hipotesis”. Oleh karena itu, uji kebenaran diperlukan untuk hipotesis, yang merupakan pernyataan atau teori yang belum jelas keberadaannya. Para ahli juga menafsirkan hipotesis sebagai perkiraan tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Karena itu, hipotesis dianggap sebagai solusi atau asumsi temporer yang harus divalidasi.³⁴

³⁴ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2013), h. 38.

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah adalah:

H₀ : Tidak ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

H₁ : Ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif untuk menguji teori-teori tertentu melalui pengukuran hubungan antar variabel. Pendekatan ini biasanya melibatkan penggunaan instrumen penelitian khusus untuk mengukur variabel-variabel tersebut, sehingga data yang dihasilkan berisi angka yang dapat diuji dengan langkah statistik.¹

Penelitian eksperimen adalah jenis pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan sebab akibat.² Penelitian eksperimen adalah metode utama dalam model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam metode ini, peneliti diharuskan untuk melakukan tiga persyaratan: mengontrol, memanipulasi, dan melihat.³

Karena itu, peneliti akan membentuk dua kelompok subjek penelitian melalui jenis penelitian ini. Kelompok eksperimen yang akan menerima intervensi dan kelompok kontrol yang tidak menerimanya. Dengan demikian, peneliti berusaha menciptakan variabel melalui hipotesis yang menunjukkan hubungan sebab akibat antara variabel yang ada dan penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah

¹ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah* (Jakarta: Kencana, 2017), h. 38.

² Ibid, h. 42.

³ Ibid.

untuk mengurangi kecemasan saat mengerjakan skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

2. Desain Penelitian

Secara menyeluruh, desain penelitian merupakan segala rangkaian yang dibutuhkan dalam rancangan dan dilaksanakannya suatu penelitian. Secara parsial, desain penelitian adalah deskripsi mengenai hubungan antarvariabel, pengumpulan data, dan analisis data, guna memberikan kejelasan terhadap gambaran penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti saat melakukan suatu penelitian.⁴

Penelitian ini menggunakan desain *nonequivalent control group*. Desain ini dimasukkan ke dalam desain *quasi experimental*.⁵ Desain ini termasuk manipulasi variabel, pemilihan kelompok untuk penelitian setelah pengukuran (*pre-test*) pada populasi yang telah ditetapkan untuk penelitian ini, dan pemilihan intervensi, yang akan dibagi menjadi dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian, pengukuran setelah intervensi (*post-test*) dilakukan.

Desain untuk *pretest-posttest control group design* hampir sama, tetapi tidak dipilih secara acak. Gambar berikut menunjukkan desain ini.

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

⁴ Ibid, h. 108.

⁵ Ibid, h. 117.

Keterangan :

O₁ : *Pre-test*

X : Perlakuan (*treatment*)

O₂ : *Post-test*

O₃ : *Pre-test*

O₄ : *Post-test* tanpa perlakuan

B. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian yaitu mencakup total menyeluruh dari kelompok objek yang akan menjadi sasaran penelitian.⁶ Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah mahasiswa akhir jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun 2025 sebanyak 79 orang mahasiswa. Berdasarkan kompleksitas objek populasi, maka penelitian ini merujuk kepada populasi heterogen, yakni antara keseluruhan individu dari anggota populasi relatif memiliki sifat-sifat individu yang berbeda satu dengan yang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *purposive sampling* yaitu metode penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu.⁷ Adapun kriteria-kriteria yang dimaksud tersebut adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang menghadapi tuntutan dalam mengerjakan skripsi dan yang masih tercatat sebagai mahasiswa aktif dan tidak sedang cuti serta sedang mengalami

⁶ Syofian Siregar, op.cit, h. 30.

⁷ Ibid, h. 33.

kecemasan dengan tingkat tinggi yang ditentukan dengan skala kecemasan menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil pengukuran, terdapat sebanyak 38 orang mahasiswa yang telah mengisi skala kecemasan. Skala kecemasan ini disebarakan melalui *google form* dengan hasil, yaitu sebanyak 3 orang mahasiswa dengan kecemasan kategori normal, 2 orang mahasiswa dengan kecemasan kategori ringan, 5 orang mahasiswa dengan kecemasan kategori sedang, dan sebanyak 28 orang mahasiswa berada pada kecemasan dengan kategori berat. Adapun yang menjadi sampel pada penelitian ini sebanyak 10 orang mahasiswa yang diuraikan pada tabel 3.1 di bawah ini.

Tabel 3.1 Data Sampel

No.	Inisial	Usia	JK	Semester	Skor Kecemasan	Kategori Kecemasan
1.	EMP	28 tahun	P	8	42	Berat
2.	IN	22 tahun	P	8	45	Berat
3.	LE	22 tahun	P	8	36	Berat
4.	AR	24 tahun	L	8	27	Berat
5.	Mg	22 tahun	P	8	31	Berat
6.	FA	21 tahun	P	8	37	Berat
7.	IM	21 tahun	P	8	50	Berat
8.	RA	22 tahun	P	10	49	Berat
9.	D	21 tahun	P	8	33	Berat
10.	Zr	24 tahun	L	14	41	Berat

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu proses menguji hipotesis, yaitu menguji kecocokan antara teori dan fakta melalui bukti empiris secara nyata.⁸ Pada dasarnya, variabel penelitian adalah segala sesuatu hal yang ditetapkan oleh peneliti dalam bentuk apa saja untuk diteliti guna memperoleh informasi mengenai hal tersebut, lalu akhirnya ditarik kesimpulan.⁹

Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

1. *Independence variabel* atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau munculnya variabel terikat, biasanya dinotasikan dengan X.¹⁰ Variabel bebas pada penelitian ini adalah konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.
2. *Dependent variabel* atau variabel terikat adalah kunci utama yang ingin dijelaskan atau diprediksi dan dipengaruhi oleh sebagian faktor lain, biasanya dinotasikan dengan Y.¹¹ Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

⁸ Juliansyah Noor, op.cit, h. 47.

⁹ Ibid, h. 48.

¹⁰ Ibid.

¹¹ Ibid, h. 49.

D. Definisi Operasional

Dalam definisi operasional, variabel, yang menjadi titik fokus penelitian ini, didefinisikan sebagai variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel Independen (variabel bebas)

Problem solving adalah suatu proses memecahkan masalah atau kejadian dengan berusaha memilih salah satu dari banyak pilihan yang akan membantu mencapai tujuan tertentu dengan benar.¹² *Problem solving* merupakan sebuah metode yang dikembangkan guna mengidentifikasi solusi yang efektif dalam pemecahan masalah yang sedang dihadapi oleh individu.

2. Variabel Dependen (variabel terikat)

Apabila kecemasan berada dalam kategori atau kondisi normal (*normal anxiety*), kecemasan adalah sumber motivasi untuk melakukan hal-hal yang baik dalam hidup. Namun, apabila kecemasan semakin tinggi dan melebihi batas normal (*neurotic anxiety*), maka akan mengganggu kestabilan diri dan keseimbangan hidup.¹³ Kecemasan merupakan reaksi alami di dalam tubuh atas rangsangan yang dapat memicu terjadinya gangguan emosi seperti rasa cemas, takut, dan khawatir dalam skala yang tinggi.

¹² Anita Maulidya, loc.cit, hal. 18.

¹³ Abdul Hayat, loc.cit, h. 52.

E. Instrumen Penelitian

Alat yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian dikenal sebagai instrumen penelitian.¹⁴ Studi ini menggunakan dua instrumen skala tes yaitu tes awal (*pre-test*) untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa sebelum perawatan (*treatment*) dan tes akhir (*post-test*) untuk mengukur tingkat kecemasan mahasiswa setelah perawatan (*treatment*).

Beck Anxiety Inventory (BAI), yang diciptakan oleh Aaron Beck (1988), telah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti untuk mengukur tingkat kecemasan siswa. Instrumen ini menghasilkan koefisien 0,920 dan reliabilitas tes ulang 1 minggu untuk BAI = 0,75. Dalam sampel kejiwaan, validitas *Beck Anxiety Inventory* (BAI) secara signifikan lebih tinggi daripada depresi ($r = 0,25$).

Pada skala ini terdapat 21 aitem berdasarkan aspek *physiological* dan *affective*. Masing-masing item memiliki empat pilihan jawaban, berkisar dari 0 hingga 3. Standar yang digunakan adalah 0-7 untuk kategori normal, 8-15 untuk kategori kecemasan ringan, 16-25 untuk kategori kecemasan sedang; dan 26-63 untuk kategori kecemasan berat (Chen, 2008).

¹⁴ Syofian Siregar, op.cit, h. 25.

Tabel 3.2 Sebaran item *Beck Anxiety Inventory* (BAI)

Aspek	Indikator	No Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Physiological</i>	Memberikan layanan terhadap mobilisasi somatik seperti meningkatkan detak jantung, sesak napas, nyeri, rasa seperti tersedak, pusing, berkeringat, mual, sakit perut, kesemutan, merasa lemas, otot tegang, dan mulut kering.	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21	-	17
<i>Affective</i>	Mempercepat reaksi dengan meningkatkan urgensi seperti merasa gugup dan tegang, takut, gelisah, tidak sabar, dan frustrasi.	4, 9, 11, 20	-	4
Total		21	0	21

Alat yang digunakan untuk tes ini adalah skala likert, yang mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden tentang sesuatu.¹⁵ Terdiri dari 21 butir pernyataan *favorable* dan tidak terdapat pernyataan *unfavorable*. Dalam skala ini menggunakan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu akan diberi nilai 1 jika sangat tidak sesuai (STS), nilai 2 jika tidak sesuai (TS), nilai 3 jika sesuai (S), dan nilai 4 jika sangat sesuai (SS).

Beberapa penelitian di Indonesia yang menggunakan skala BAI, pada tahun 2023 penelitian mengenai *academic self-efficacy* dan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana

¹⁵ Syofian Siregar, op.cit, h. 25.

dilakukan kepada 202 mahasiswa/i sesuai jumlah yang mengisi *google form*. Validitas isi adalah uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini. Dosen pembimbing tugas akhir, seseorang yang berpengalaman, bertanggung jawab untuk menetapkan kelayakan dan relevansi isi item. Ada 19 item yang diterima dan 3 yang gugur dari total 21 item dalam uji daya diskriminasi item pada alat ukur *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* pada BAI adalah 0,881.¹⁶

Penelitian lainnya pada tahun 2014, studi eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang meneliti efek meditasi dan dzikir terhadap kecemasan narapidana wanita menjelang masa bebas yang dilakukan kepada 8 orang. Dalam sampel kejiwaan, validitas *Inventory Kecemasan Beck* (BAI) menunjukkan korelasi yang signifikan lebih besar dengan ukuran kecemasan ($r = 0,48$) dibandingkan dengan ukuran depresi ($r = 0,25$). Untuk alasan ini, penelitian ini menggunakan skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI), yang telah diuji secara menyeluruh untuk kevalidan. Uji reabilitas yang dilakukan pada skala *Beck Anxiety Inventory* menunjukkan konsistensi internal yang baik dalam sampel campuran kecemasan dan kejiwaan. Dengan *pretest-posttest* reabilitas dalam satu minggu ($r = 0,75$) ditemukan dalam penelitian awal.¹⁷

¹⁶ Regina Sekkar Adinda, “*Academic Self-Efficacy* dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana” (Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2023), 15-16.

¹⁷ Siti Kunarni, “Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)” (Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2014), 47-49.

Untuk memastikan kelengkapan data yang diperlukan untuk penelitian, formulir data identitas, yang mengandung informasi data diri responden, juga digunakan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Tahapan pengumpulan data yang sistematis dan standar untuk mendapatkan data yang diperlukan dikenal sebagai pengumpulan data. Ada hubungan antara metode pengumpulan data dan masalah penelitian yang ingin dipecahkan. Selain itu, banyak hasil penelitian yang tidak akurat dan rumusan masalah penelitian yang salah tidak dapat diselesaikan karena metode pengumpulan data yang digunakan tidak sesuai dengan rumusan masalah penelitian.¹⁸ Berikut ini adalah beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Tes Kecemasan

Tes kecemasan adalah suatu metode pengumpulan data di mana sejumlah mahasiswa diberikan daftar pernyataan tertulis. Mereka kemudian diminta untuk memberikan tanggapan berdasarkan skala 1-4 tentang kondisi yang mereka rasakan tanpa rekayasa. Tujuan dari *pre-test*, yang mengukur tingkat kecemasan mahasiswa sebelum intervensi, dan *post-test*, yang mengukur perubahan tingkat kecemasan siswa setelah intervensi.

¹⁸ Syofian Siregar, op.cit, h. 17-18.

2. Dokumentasi

Dokumentasi adalah bahan pengumpulan data yang menyimpan banyak fakta dan data dalam bentuk yang dapat diakses dalam bentuk surat, catatan harian, cenderamata, laporan, artefak, dan foto. Sifat utama teknik pengumpulan data ini adalah tidak terbatas pada ruang dan waktu karena memberikan peneliti kesempatan untuk mengetahui peristiwa masa lalu.¹⁹ Teknik dokumentasi adalah teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan dokumentasi yang tersedia.

G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data adalah teknik untuk menganalisis data penelitian setelah semua responden dikumpulkan. Ini mencakup menyaring dan menyusun data secara sistematis dengan menggunakan statistik.²⁰

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah sebuah perangkat penguji terhadap instrumen kuesioner yang dibuat secara khusus untuk mengukur dengan presisi, akurat dan sahnya suatu instrumen kuesioner (Kusuma, 2016). Uji validitas dilakukan untuk memastikan validitas data yang dikumpulkan dari pembagian kuesioner, menurut Ghozali (dalam Elsera, 2019). Digunakannya uji validitas dapat disebabkan oleh sah atau tidaknya kuesioner. Valid ialah instrumen tersebut dapat diaplikasikan guna

¹⁹ Juliansyah Noor, op.cit, h. 141.

²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016).

mengukur apa yang seyogianya diukur (Sugiyono, 2015). Berikut ini adalah dasar yang digunakan dalam pengambilan keputusan.

- a. Jika $r \text{ hitung} > r \text{ table}$ pada tingkat $\alpha = 5\%$, maka variabel tersebut dapat dinyatakan valid.
- b. Jika $r \text{ hitung} < r \text{ table}$ pada tingkat $\alpha = 5\%$, maka variabel tersebut dapat dinyatakan tidak valid.

Peneliti dapat memperbaiki data penelitian jika ada data yang tidak valid. Peneliti dapat melakukannya dengan mengubah susunan kalimat dan artinya.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk memeriksa atau menguji kepercayaan instrumen kuesioner, yang merupakan indikator dari variabel yang bermanfaat untuk mengetahui stabilitas alat ukur dan konstan. Untuk menguji reliabilitas, metode *alpha* (α) dalam model *Cronbach Alpha* digunakan. Jika nilai *Cronbach Alpha* (α) sebuah variabel lebih besar dari 0,60, maka variabel tersebut dianggap reliabel (Kusuma, 2016).

3. Uji Univariat

a. Uji Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan menggambarkan atau mendeskripsikan data sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.²¹ Untuk menjelaskan karakteristik responden, teknik

²¹ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2014), 207.

statistik deskriptif digunakan. Uji tersebut dilakukan menggunakan program perangkat lunak IBM SPSS versi 30. Jumlah data (n), rentang nilai (*range*), nilai maksimal (*max*), nilai minimal (*min*), nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi akan dikumpulkan untuk mengetahui hasil penelitian secara menyeluruh.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program perangkat lunak SPSS, yang didasarkan pada uji *shapiro-wilk*, untuk mengetahui apakah data yang sudah dikumpulkan terdistribusi normal. Jika taraf signifikan (α) = 0,05, standar normalitas terpenuhi. Jika tidak, standar normalitas tidak terpenuhi. Kriteria berikut berlaku untuk menentukan kenormalan.

- 1) Tetapkan taraf signifikan uji 5% atau 0,05.
- 2) Bandingkan α dengan taraf signifikan yang diperoleh, dapat dilihat di kolom signifikan (*sig*) pada tabel program SPSS uji kolmogorov-swirnov atau shapiro-wilk.
- 3) Jika (*sig*) > α , maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal.
- 4) Jika (*sig*) < α , maka sampel bukan berasal dari populasi berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah kelas eksperimen dan kontrol memiliki homogenitas yang sama. Uji homogenitas varian dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS 30. Nilai Sig. pada tabel output tes homogenitas varians SPSS dapat digunakan untuk menentukan apakah data homogen atau tidak. Keputusan pengambilan yaitu varians data yang diuji sama atau homogen jika nilai Sig. $> 0,05$.

4. Uji Bivariat

a. Uji Paired Sample T-Test

Jika jenis data yang akan dianalisis berskala interval atau rasio, berdistribusi normal, dan variansi kedua data homogen, uji *paired sample t-test* digunakan untuk menganalisis data statistik terhadap dua sample dependen seperti dalam penelitian. Penggunaan uji *paired sample t-test* jika $n \leq 30$. Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan program SPSS *for Windows*.

Kriteria dalam uji Paired Sampe T-Test yaitu:

H_0 diterima apabila $t_{hitung} > - t_{tabel}$ atau $sig. > 0,05$

H_0 ditolak apabila $t_{hitung} \leq - t_{tabel}$ atau $sig. > 0,05$

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 = tidak ada perbedaan tingkat kecemasan menyusun skripsi *pretest-posttest* setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen.

H_1 = ada perbedaan tingkat kecemasan menyusun skripsi *pretest-posttest* setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Evaluasi Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu sangat membantu Pemerintah Daerah dalam menerapkan rencana pembangunan di daerah tersebut, terutama dengan melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Jurusan ini cukup kuat.

- a. Palu adalah Ibu Kota Provinsi Sulawesi Tengah, yang terdiri dari 13 Kabupaten dan 1 Kota dan terdapat Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu. Jumlah penduduknya adalah 2.633.420 orang, sebagian besar beragama Islam.
- b. Ada perbedaan politik yang signifikan mengenai keberadaan jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) dan program studi lainnya di perguruan tinggi yang berbasis Islam di Kawasan Timur.
- c. Secara psikologis menanggapi harapan pemerintah dan masyarakat agar jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu dapat memaksimalkan peran dan fungsi keagamaannya khususnya di bidang dakwah untuk menyebarkan misi rahmatan lil alamin di tengah-tengah kehidupan masyarakat yang plural dan majemuk dengan menganut prinsip Islam

moderat. Selain itu, BKI juga dapat memecahkan masalah mentalitas masyarakat yang cenderung bermasalah pada aspek kejiwaan.

Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu pertama kali didirikan pada tahun 2011 dengan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor SK. DJ.I/52/2011 pada tanggal 14 Januari 2011.

Satu-satunya institusi pendidikan tinggi agama Islam berstatus negeri di Provinsi Sulawesi Tengah adalah Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI). Dengan populasi 2.633.420 orang yang mayoritas beragama Islam di Sulawesi Tengah, UIN Datokarama Palu harus terus berbenah diri untuk berkontribusi pada kemajuan Sulawesi Tengah dan Indonesia secara keseluruhan. Pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi adalah tujuan penting UIN Datokarama Palu. Selain itu, harus memiliki kemampuan akademik dan profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan, menyebarluaskan, dan menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya Islami untuk meningkatkan kehidupan masyarakat dan memperkaya dan mewarnai kebudayaan Nasional.

Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) memiliki tanggung jawab yang sangat besar dalam pembentukan dan pengembangan tenaga muda bangsa yang memiliki kompetensi profesional di bidang dakwah, khususnya di bidang konseling Islam, serta pemikiran keagamaan yang moderat, terbuka untuk orang-orang dari berbagai agama, dan toleran.

Banyak sekolah menengah umum di Sulawesi Tengah, termasuk Madrasah Aliyah Negeri (MAN) dan Madrasah Aliyah Swasta (MAS), serta Sekolah Menengah Umum (SMU), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), baik negeri maupun swasta, terletak di dasar jurusan Bimbingan Konseling Islam. Salah satu alasan untuk mempertahankan jurusan ini adalah karena ada sarana dan prasarana yang tersedia, serta legalitas formal yang memungkinkan.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dari sekolah negeri maupun swasta, Madrasah Aliyah negeri maupun swasta, dan Sekolah Menengah Umum sangat tertarik untuk menjadi praktisi media di banyak media di Indonesia, terutama di Sulawesi Tengah. Ada juga orang yang ingin menjadi pembimbing masyarakat, penyuluh agama, atau konselor di Kemenag dan lembaga lain.

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam telah didirikan pada tahun 2011–2023 oleh Nurwahida Alimuddin, S.Ag., MA. sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Sekertaris pada periode pertama adalah Sahril, SS., M.Pd., kedua adalah Nur Ahsan, S.Th.I., M.Th.I., dan yang ketiga adalah Zuhra, S.Pd., M.Pd. Pada tahun 2023 - sekarang, Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi., adalah ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, dan Abdul Manab, S.Kep., M.Psi., adalah sekretaris.¹

¹ Sumber Data : Kantor Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Datokarama Palu 2025.

Tabel 4.1 Identitas Jurusan Bimbingan Konseling Islam

Program Studi	Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Jurusan/Dapertemen	Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas	Dakwah dan Komunikasi Islam
Perguruan Tinggi	UIN Datokarama Palu
Nomor SK Pendirian PS (*)	DJ. I/52/2011
Tanggal SK Pendirian	14 Januari 2011
Pejabat Penandatanganan	
SK Pendirian PS	Direktur Jendral Pendidikan Islam (Prof Dr. H. Mohammad Ali, MA)
Bulan dan tahun dimulainya	
Penyelenggaraan PS	Januari 2011
Nomor SK Izin Operasional	3074 Tahun 2013
Tanggal Izin SK Operasional	13 November 2013
Peringkat (Nilai) Akreditasi	
Terakhir	B
Nomor SK BAN-PT	BAN-PT No.13778/SK/BAN- PT AK PPJ/S/I/2022
Alamat PS	Jl. Diponegoro No. 23 Palu Sulawesi Tengah 94221
No. Faksimali PS	0451-460165
<i>Home page & e-mail</i>	bkifuadiainpalu@gmail.com

2. Visi dan Misi Jurusan Bimbingan Konseling Islam

“Unggul dalam Layanan Konseling Islam yang Moderat, Berbasis Integrasi Ilmu, Spiritualitas, dan Kearifan Lokal” adalah visi jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu.

Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu memiliki misi sebagai berikut:

- a. Melaksanakan penelitian inovatif dibidang bimbingan konseling Islam berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.

- b. Memiliki lulusan yang berpengetahuan bimbingan dan konseling Islam moderat, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.
- c. Melaksanakan penelitian inovatif dibidang bimbingan dan konseling Islam berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.
- d. Mewujudkan pengabdian masyarakat bernuansa bimbingan konseling Islam, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.
- e. Meningkatkan kerja sama yang berkelanjutan dengan berbagai pihak dalam rangka pengembangan bimbingan konseling Islam, berbasis integrasi ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.

3. Tujuan

- a. Penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran Bimbingan Konseling Islam yang humanis dan inklusif yang menggabungkan ilmu, spiritualitas, dan kearifan lokal.
- b. Pelaksanaan penelitian dan pengabdian di Bimbingan Konseling Islam yang didasarkan pada integritas ilmu, spiritual, dan kearifan lokal secara profesional.
- c. Menghasilkan lulusan yang memiliki pengetahuan konseling Islam moderat yang didasarkan pada penggabungan ilmu, spiritual, dan kearifan lokal.
- d. Terbangunnya kerja sama yang berkelanjutan dengan berbagai pihak yang berpartisipasi dalam pengembangan bimbingan konseling islam yang berbasis pada integrasi ilmu, spritualitas, dan kearifan lokal.

- e. Menciptakan sarjana konseling Islam moderat yang berwawasan, memahami ilmu lintas disiplin, memiliki kedalaman spiritual, dan menghargai kearifan lokal.

4. Sasaran

- a. Menciptakan konselor yang berwawasan Islam moderat, spiritual, arif, dan memiliki basis keilmuan dari berbagai budaya di masyarakat Islam Sulawesi Tengah.
- b. Menciptakan konselor yang berjiwa Islam moderat dan memiliki kemampuan lintas disiplin ilmu untuk memberikan pengabdian kepada masyarakat.
- c. Menciptakan sarjana konseling yang dapat digunakan oleh pemerintah dan *stakeholder* lainnya, serta memiliki pengetahuan yang terintegrasi dengan sains, spiritualitas, dan pemahaman tentang kearifan lokal.
- d. Menjadi lembaga yang memiliki keunggulan dalam kajian konseling Islam yang moderat, berbasis ilmu, spritualitas, dan kearifan lokal.

5. Strategi

- a. Berkolaborasi dengan berbagai pihak dalam hal pengembangan Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
- b. Mendistribusikan publikasi melalui berbagai jenis media.
- c. Menggalakkan dosen untuk mengambil bagian dalam proyek penelitian dan pengabdian masyarakat yang terkait dengan program Bimbingan Konseling Islam (BKI).

- d. Menentukan tempat praktikum dan praktik pengenalan lapangan yang relevan dengan kompetensi mata kuliah.

6. Dosen Tetap Jurusan Bimbingan Konseling Islam (DTPS)

Dosen adalah pendidik dan ilmuwan yang bertanggung jawab untuk mengajar, mengubah, mengembangkan, dan menyebarkan seni, ilmu pengetahuan, dan teknologi melalui pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Jumlah 8 dosen tetap di jurusan BKI adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Data Dosen Tetap Jurusan BKI

No.	Nama	NIP
1.	Nurwahida Alimuddin, S.Ag., M.A	196912292000032002
2.	Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi	198710092018012001
3.	Jusmiati, S.Psi., M.Psi	198710142019032007
4.	Abdul Manab, S.Kep., M.Psi	199010112020121001
5.	Rizqa Sabrina Badjarad, S.Psi., M.Psi	199107112020122003
6.	Yulian Sri Lestari, S.Psi., M.Psi	199407092020122006

Sumber: SK Home Base Dosen Jurusan BKI, 2024

7. Mahasiswa

Peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi adalah mereka yang telah menyelesaikan pendidikan di tingkat dasar (SD), menengah (SMP), atau atas (SMA/Sederajat) sebelum menjadi mahasiswa. Jumlah mahasiswa BKI dari 2013 hingga 2024 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Data Jumlah Mahasiswa BKI 2011-2024

Angkatan	Jumlah
2013	23
2014	34
2015	24
2016	45
2017	33
2018	36

2019	36
2020	39
2021	39
2022	65
2023	60
2024	70
Jumlah	504 Orang

Sumber: Arsip Data Mahasiswa Jurusan BKI, 2024

Sejauh ini, jumlah mahasiswa BKI mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun ke tahun berdasarkan tabel 4.3 di atas.

8. Sarana dan Prasarana

Meningkatnya jumlah peminat jurusan BKI di UIN Datokarama Palu setiap tahunnya menunjukkan betapa menariknya jurusan ini di kampus dan di masyarakat. Untuk mendukung perkuliahan dan pengembangan intelektual dan keterampilan mahasiswa, jurusan BKI di UIN Datokarama Palu memiliki sarana prasaran sebagai berikut:

Tabel 4.4 Keadaan Sarana dan Prasana Jurusan BKI 2023/2024

No.	Sarana dan Prasarana	Keterangan
1.	Gedung Fakultas	Ada
2.	Ruang Jurusan BKI	Ada
3.	Ruang Kelas	Ada
4.	Perpustakaan	Ada
5.	Ruang Laboratorium Jurusan BKI	Ada

Sumber: Arsip Data Sarana dan Prasarana Jurusan BKI, 2024

Berdasarkan data di atas sarana dan prasarana Jurusan BKI telah dipergunakan hingga saat ini sebagai penunjang proses perkuliahan sesuai fungsinya masing-masing, adapun tiap-tiap fungsi dari sarana dan prasarana di atas yaitu :

a. Gedung Fakultas

Fakultas Dakwah dan Konseling Islam adalah tempat jurusan BKI berada, dan semua administrasi dilakukan di sini. Di dalam gedung fakultas tersebut ada ruangan akmah sebagai tempat pelayanan administrasi mahasiswa, selain itu juga ada ruangan Dekan dan Wakil-wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, ruangan untuk proses belajar mengajar, dan ruangan masing-masing jurusan.

b. Ruang Jurusan BKI

Ruangan Jurusan merupakan salah satu sarana yang dimiliki oleh jurusan BKI, ruangan jurusan berfungsi sebagai tempat Ketua Jurusan dan Sekretaris Jurusan untuk mengatur segala keperluan jurusan dan juga sebagai tempat konsultasi mahasiswa jurusan BKI kepada Ketua jurusan maupun Sekretaris jurusan.

c. Ruang Kelas

Ruang kelas yaitu termasuk fasilitas pendukung dalam proses pembelajaran, jurusan BKI memiliki ruangan belajar yang berada di fakultas dan juga di SBSN.

d. Perpustakaan

Perpustakaan adalah salah satu sarana yang dimiliki oleh jurusan BKI walaupun perpustakaan adalah milik seluruh jurusan namun perpustakaan adalah sarana yang selalu digunakan oleh mahasiswa BKI untuk sebagai tempat membaca, belajar, mencari

referensi, dan juga sebagai tempat mengerjakan tugas yang cukup nyaman.

e. Ruang Laboratorium Jurusan BKI

Ruangan lab adalah salah satu sarana dan prasarana penting yang dimiliki jurusan BKI, karena lab memiliki fungsi untuk membantu proses praktek mata kuliah. Sehingga mahasiswa BKI tidak hanya terfokus pada teori tetapi bisa langsung melakukan praktek agar lebih mudah untuk memahami hasil dari proses perkuliahan.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden dan Sampel Penelitian

Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, yang berlokasi di Jalan Diponegoro No. 23, Kecamatan Palu Barat, Kota Palu, Sulawesi Tengah 9411, adalah subjek penelitian ini.

a. Data Responden Menurut Jenis Kelamin

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin

	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	11	28,9
Perempuan	27	71,1
Total	38	100,0

Sumber: Studi Data, 2025

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan pengisian kuesioner kecemasan (*Beck Anxiety Inventory*) yang dilakukan di jurusan Bimbingan Konseling Islam, diperoleh data

seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.5. Jika dilihat dari tabel 4.5 jumlah responden laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 11 orang (28,95%) dan responden perempuan sebanyak 27 orang (71,05%) dari total 38 responden.

b. Data Responden Menurut Usia

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia

	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20 tahun	1	2,63
21 tahun	12	31,58
22 tahun	11	28,95
23 tahun	7	18,42
24 tahun	4	10,53
25 tahun	1	2,63
27 tahun	2	5,26
Total	38	100,0

Sumber: Studi Data, 2025

Dari total 38 responden yang meliputi laki-laki dan perempuan pada rentang usia 20-27 tahun diperoleh usia 20 tahun sebanyak 1 orang (2,63%), usia 21 tahun sebanyak 12 orang (31,58%), usia 22 tahun sebanyak 11 orang (28,95%), usia 23 tahun sebanyak 7 orang (18,42%), usia 24 tahun sebanyak 4 orang (10,53%), usia 25 tahun sebanyak 1 orang (2,63%), dan usia 27 tahun sebanyak 2 orang (5,26%) seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.6.

c. Data Responden Menurut Semester

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Semester

	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Semester 8	30	78,95
Semester 10	5	13,16
Semester 12	2	5,26
Semester 14	1	2,63
Total	38	100,0

Sumber: Studi Data, 2025

Berdasarkan tabel 4.7 diperoleh data bahwa responden yang berada pada semester 8 sebanyak 30 orang (78.95%), semester 10 sebanyak 5 orang (13.16%), semester 12 sebanyak 2 orang (5.26%), dan semester 14 sebanyak 1 orang (2.63%).

d. Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa BKI yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Data penelitian menggunakan instrumen kuesioner berupa skala kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada bulan Januari tahun 2025, skala kecemasan dibagikan kepada mahasiswa BKI yang sedang mengerjakan skripsi sebagai populasi penelitian yaitu sebanyak 79 orang. Diketahui sebanyak 38 orang mahasiswa yang mengisi kuesioner yang telah disebarkan peneliti secara *online* melalui *google form*. Penyebaran kuesioner tersebut dilaksanakan bertujuan untuk uji coba kelayakan (validitas) dan konsistensi (reliabilitas) kuesioner. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini.

Tabel 4.8
Data Tingkat Kecemasan Mahasiswa BKI yang Sedang
Mengerjakan Skripsi

Kategori Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	3	7,89
Ringan	2	5,26
Sedang	5	13,16
Berat	28	73,68
Total	38	100,0

Sumber: Studi Data, 2025

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari 38 responden, sebanyak 3 responden mengalami kecemasan normal (7,89%), 2 responden mengalami kecemasan ringan (5,26%), 5 responden mengalami kecemasan sedang (13,16%), dan 28 responden mengalami kecemasan berat (73,68%). Melalui data di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* berada pada tingkat tinggi atau berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 28 responden dengan persentase sebesar 73,68%.

Dari 28 orang mahasiswa dengan kategori kecemasan berat, terdapat sebanyak 10 orang mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini, diantaranya 5 orang mahasiswa termasuk ke dalam kelompok eksperimen (diberikan perlakuan) dan 5 orang mahasiswa lainnya termasuk ke dalam kelompok kontrol (tanpa perlakuan). Pada bulan April tahun 2025, skala kecemasan disebarkan kembali secara *online* melalui *google form* kepada 10 orang mahasiswa yang akan

dipilih menjadi sampel. Hal ini bertujuan untuk mengukur kembali tingkat kecemasan mahasiswa dan dilakukan sebagai *pre-test* seminggu sebelum intervensi konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

Tabel 4.9

Pembagian Sampel Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Inisial	<i>Pretest</i>	Kategori
Eksperimen	LE	31	Berat
	Mg	33	Berat
	FA	36	Berat
	IM	40	Berat
	Zr	41	Berat
Kontrol	EMP	44	Berat
	IN	33	Berat
	AR	28	Berat
	RA	52	Berat
	D	34	Berat

Tabel 4.9. menunjukkan 10 orang sampel penelitian dengan masing-masing hasil *pretest* skala kecemasan dalam mengerjakan skripsi berada pada kategori berat. Peneliti telah meminta izin atas keikutsertaan sampel dalam penelitian, sehingga 10 sampel secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun mengikuti penelitian ini. Hal ini dibuktikan dengan lembar persetujuan responden yang terlampir.

2. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving*

Penelitian berlangsung dari 15 April 2025 hingga 15 Mei 2025. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dilakukan di ruangan konseling kelompok laboratorium Bimbingan Konseling Islam berjumlah 5 orang mahasiswa kelompok eksperimen (diberikan perlakuan). Adapun gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* adalah sebagai berikut:

a. Tahap Pertama (Pembentukan Kelompok)

Tahap pertama adalah pembentukan kelompok. Peneliti telah memilih subjek penelitian dan mereka secara sukarela berpartisipasi dalam konseling. Konseling dimulai dengan pengenalan konselor dan anggota kelompok. Sebagai pemimpin kelompok, konselor memulai sesi konseling dengan menjelaskan tujuan dan kontrak konseling, serta kegiatan yang akan dilakukan. Konselor juga memberi responden lembar persetujuan untuk menunjukkan bahwa mereka siap mengikuti kegiatan konseling hingga selesai. Kegiatan *ice breaking* juga akan disisipkan untuk membangun hubungan antar anggota dan menghindari suasana yang terlalu tegang. Dilanjutkan dengan pemeriksaan awal kecemasan skripsi.

Tahap ini bertujuan untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal kecemasan skripsi, menciptakan suasana kelompok yang nyaman dan terbuka, dan meningkatkan kepercayaan diri peserta.

b. Tahap Kedua (Peralihan)

Tahap kedua, dimana ada hubungan antara tahap pertama dan tahap ketiga. Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini termasuk memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya, menawarkan dan mengamati kesiapan anggota untuk melakukan kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan minat anggota, dan berpartisipasi secara aktif dalam konseling. Selain itu, pada tahap ini disertakan dengan identifikasi masalah, dimana fasilitator mengarahkan peserta menjawab secara reflektif beberapa pertanyaan dan menentukan tujuan pribadi yang ingin dilakukan minggu ini.

Adapun tujuan dari tahapan ini adalah untuk membantu peserta mengenali dan menyampaikan sumber kecemasan secara lebih spesifik, memunculkan kesadaran akan hambatan pribadi dalam pengerjaan skripsi, dan mulai mengarahkan peserta untuk menyusun tujuan yang ingin dicapai.

c. Tahap Ketiga (Kegiatan)

Tahap ketiga, yaitu pada tahap ini, konselor mempersiapkan keadaan psikologis konseli agar dapat mengikuti sesi konseling kelompok dengan sungguh-sungguh. Hasil dari dua tahap sebelumnya sangat dipengaruhi oleh keberhasilan pada tahap ini.

Pada langkah ini, kegiatan dimulai dengan mengulangi tujuan sesi sebelumnya. Berlangsung secara bebas, tiap anggota akan berkomunikasi, memberikan respons, berpartisipasi secara aktif dan terbuka, berbagi perasaan yang terjadi, menyampaikan, mengungkapkan, dan berpikir tentang diri mereka sendiri. Dilanjutkan dengan *brainstorming* solusi, kemudian latihan simulasi berupa latihan reflektif dan *role play* ringan. Lalu, menyusun rencana solusi pribadi oleh peserta. Selain itu, dilakukan juga *check-in progres*, diskusi kelompok, latihan *self-talk* dan doa pribadi, membentuk pasangan dukungan, dan diakhiri dengan rencana pekan terakhir

Adapun tujuan dari tahapan ini adalah untuk membantu peserta mulai berpikir solutif, mengenali strategi konkret yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan, dan menguatkan rasa saling mendukung dalam kelompok. Selain itu, mengevaluasi strategi apakah sudah mulai berhasil, menguatkan komitmen dan kerja sama antar anggota, menggali dukungan spiritual dan sosial.

d. Tahap Keempat (Penutupan)

Dalam konseling kelompok, tahap keempat adalah penilaian dan tindak lanjut. Pada tahap ini, anggota kelompok membicarakan pendapat mereka tentang pelaksanaan kegiatan, hasil yang dicapai, dan rencana lanjutan. komunikasi antara anggota dan fasilitator, serta penguatan dari fasilitator. Pada titik akhir ini, kelompok akan setuju untuk melanjutkan tugas dan bertemu kembali. Ini akan diakhiri dengan doa dan ucapan terima kasih.

Tahapan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengakhiri proses konseling dengan rasa terima kasih dan kesadaran diri, memberikan dorongan terakhir agar peserta tetap semangat sampai selesai, dan memberikan penghargaan kepada semua orang yang terlibat dalam proses.

Sesudah seluruh tahap konseling kelompok dilaksanakan, maka setelahnya dilakukan evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap evaluasi, orang dapat berpartisipasi dalam kemajuan terus-menerus terhadap konselor dan anggota kelompok. Fasilitator bertanggung jawab untuk menilai dan mengevaluasi kemampuan individu atau kelompoknya secara berkala.

Namun, *postgroup*, atau *follow-up*, adalah tahap sesi tindak lanjut. *Follow-up* dapat dilakukan baik melalui kelompok maupun individu. Pada tahap ini, anggota kelompok dapat mencurahkan ikhtiar mereka tentang keberhasilan dan kesulitan setelah mengikuti kegiatan

konseling yang mereka gunakan setiap hari. Hal ini dapat menggambarkan keberhasilan tugas kelompok.

Tabel berikut menguraikan aktivitas yang dilakukan selama konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk mengurangi kecemasan yang terkait dengan mengerjakan skripsi:

Tabel 4.10
Uraian Sesi Konseling Kelompok yang Berfokus pada
Teknik *Problem Solving*

Sesi	Tanggal	Durasi	Tahapan	Tujuan	Kegiatan
1	21/4/2025	21 menit 41 detik	Tahapan pembentu kan	Membangu n suasana nyaman dan terbuka dalam kelompok, menumbuhk an rasa percaya diri peserta, dan mengenal secara ringan bentuk- bentuk awal kecemasan skripsi	– Pembukaan – Apersepsi – <i>Ice breaking</i> – Perkenalan diri dan harapan – Kesepakata n kelompok – Eksplorasi awal kecemasan skripsi – <i>Ice breaking</i> – Refleksi dan penutup
2	24/4/2025	20 menit 47 detik	Tahap peralihan (disertai pengenal an masalah)	Membantu peserta mengenal dan menyampai kan sumber kecemasan secara lebih spesifik, memunculk an kesadaran	– Pembukaa – Pemanasan emosi – Identifikasi masalah – Menentuka n tujuan pribadi – Refleksi dan penutup

				akan hambatan pribadi dalam pengerjaan skripsi, dan mulai mengarahkan peserta untuk menyusun tujuan yang ingin dicapai	
3	28/4/2025	17 menit 56 detik	Tahap Kegiatan (<i>Problem Solving</i>)	Membantu peserta mulai berpikir solutif, mengenali strategi konkret yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan, dan menguatkan rasa saling mendukung dalam kelompok	– Pembukaan ringan – <i>Check-in progres</i> – <i>Brainstorming</i> solusi – Latihan simulasi – Menyusun rencana solusi pribadi – Refleksi dan penutup
4	5/5/2025	30 menit 26 detik	Tahap kegiatan (<i>problem solving lanjutan</i>)	Mengevaluasi strategi apakah sudah mulai berhasil, menguatkan komitmen dan kerja sama antar anggota, menggali dukungan	– <i>Check-in progres</i> – Diskusi kelompok – Latihan <i>self-talk</i> dan doa pribadi – Bentuk pasangan dukungan

				spiritual dan sosial	– Penutup dan rencana pekan terakhir
5	8/5/2025	31 menit 20 detik	Tahap penutupan dan evaluasi	Mengakhiri proses konseling dengan kesadaran diri dan rasa syukur, memberi penguatan terakhir agar peserta tetap semangat meski kelompok selesai dan menyampaikan penghargaan atas proses bersama.	– Pembukaan emosional ringan – Refleksi perjalanan – Pesan dan harapan antar anggota – Penguatan dari fasilitator – Penutupan doa dan ucapan terima kasih

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Validitas

Validitas data yang diperoleh dari pembagian kuesioner diuji. Uji validitas dapat digunakan untuk menentukan validitas kuesioner. Alat tersebut valid jika dapat digunakan untuk mengukur apa yang seyogianya diukur. Mahasiswa/i Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Datokarana Palu angkatan 2018-2021 yang mengerjakan skripsi menggunakan uji korelasi *pearson product moment* pada *software* SPSS untuk menguji validitas penelitian ini.

Ada dua kriteria untuk menguji validitas variabel. Jika r hitung $> r$ tabel pada tingkat $\alpha = 5\%$, variabel tersebut dapat dianggap valid. Jika r hitung $< r$ tabel pada tingkat $\alpha = 5\%$, variabel tersebut dapat dianggap tidak valid.²

Tabel 4.11 Hasil Penelitian Validitas Instrumen

Validitas	Item Pernyataan	Corrected Item Total	R Tabel	Taraf Sig 0,05	Ket
		Correlation			
		(R Hitung)			
Y	1	0.647	0.320	0,001	Valid
	2	0.682	0.320	0,001	Valid
	3	0.683	0.320	0,001	Valid
	4	0.712	0.320	0,001	Valid
	5	0.725	0.320	0,001	Valid
	6	0.771	0.320	0,001	Valid
	7	0.798	0.320	0,001	Valid
	8	0.758	0.320	0,001	Valid
	9	0.768	0.320	0,001	Valid
	10	0.807	0.320	0,001	Valid
	11	0.645	0.320	0,001	Valid
	12	0.796	0.320	0,001	Valid
	13	0.692	0.320	0,001	Valid
	14	0.783	0.320	0,001	Valid
	15	0.677	0.320	0,001	Valid
	16	0.602	0.320	0,001	Valid
	17	0.780	0.320	0,001	Valid
	18	0.781	0.320	0,001	Valid
	19	0.649	0.320	0,001	Valid
	20	0.729	0.320	0,001	Valid
	21	0.796	0.320	0,001	Valid

Semua indikator variabel Y dinyatakan valid, seperti yang ditunjukkan pada tabel 4.11 di atas. Karena nilai r hitung $> r$ tabel pada tingkat $\alpha = 5\%$, data dikatakan valid. Nilai sig. (2-tailed) pada

² Imam Gozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23* (Semarang :Universitass Diponegoro, 2013).53.

masing-masing pernyataan lebih besar dari 0.320 dibandingkan dengan nilai syarat minimum dengan $n = 38$.

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini, reliabilitas diuji dengan menggunakan uji statistik *Cronbach's Alpha*. Instrumen dianggap reliabel jika memiliki *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,60.³ Hasil pengujian reliabilitas instrumen yang dilakukan dengan alat bantu statistik IBM SPSS 30 *for Windows* dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.12 Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach Alpha	N of Items	Keterangan
Y	0.955	21	Reliabel

Menurut Tabel 4.12 di atas, data dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya karena variabel Y dianggap reliabel karena memiliki *cronbach alpha* lebih dari 0,60.

c. Uji Univariat

1) Uji Statistik Deskriptif

Untuk memberikan gambaran umum tentang data, pengukuran statistik deskriptif dilakukan. Ini mencakup nilai rata-rata (*mean*), tertinggi (*maximum*), terendah (*minimum*), rentang (*range*), dan standar deviasi (*std. deviation*) dari variabel

³ Sofyan Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual Dan SPSS*, (in Cet.IV:Jakarta:Kencana, edisi pert., 2013), 55.

Y, yang merupakan kecemasan. Hasil uji statistik deskriptif disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Statistik	<i>Pre-Test</i> Eksperimen	<i>Post-Test</i> Eksperimen	<i>Pre-Test</i> Kontrol	<i>Post-Test</i> Kontrol
N	5	5	5	5
Range	10	25	24	26
Minimum	31	3	28	20
Maximum	41	28	52	46
Mean	36.20	20.40	38.20	33.60
Std. Deviation	4.324	10.213	9.654	10.015

Data *pre-test* dan *post-test* untuk kelas eksperimen dan kontrol disajikan dalam tabel 4.13 sebagai hasil dari analisis statistik deskriptif. Pada *pre-test* kelas eksperimen rentang nilai adalah 10, nilai terendah adalah 31, nilai tertinggi adalah 41, dan nilai rata-rata adalah 36,20. Selanjutnya pada *post-test* kelas eksperimen rentang nilai adalah 25, nilai terendah adalah 3, nilai tertinggi adalah 28, nilai rata-rata adalah 20,40.

Sedangkan pada *pre-test* kelas kontrol rentang nilai adalah 24, nilai terendah adalah 28, nilai tertinggi adalah 52, dan nilai rata-rata adalah 38,20. Selanjutnya pada *post-test* kelas kontrol rentang nilai 26, nilai terendah adalah 20, nilai tertinggi adalah 46, dan nilai rata-rata adalah 33,60.

Selanjutnya untuk mengetahui lebih rinci peneliti akan menjabarkan susunan data sesuai kategori atau kelas interval pada hasil *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen dan kontrol.

Data *pre-test* kelas eksperimen mendapatkan nilai tertinggi 41 dan nilai terendah 31. Rentang nilai adalah 10, banyak kelas 4 dan panjang kelas interval adalah 3. Data distribusi frekuensi *pre-test* kelas eksperimen dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.14 Data Distribusi Frekuensi *Pre-test* Kelas Eksperimen

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	31-33	2	40%
2	34-36	1	20%
3	37-39	0	0%
4	40-41	2	40%
Jumlah		5	100%

Berdasarkan tabel data distribusi frekuensi *pre-test* kelas eksperimen di atas menunjukkan bahwa pada nilai interval 31-33 berjumlah 2 subjek (40%), interval 34-36 berjumlah 1 subjek (20%), interval 37-39 berjumlah 0 subjek (0%), interval 40-41 berjumlah 2 subjek (40%). Sehingga didapatkan hasil kriteria rendah berjumlah 1 subjek, kriteria sedang berjumlah subjek, dan kriteria tinggi 2 subjek. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.15 Kriteria *Pre-test* Kelas Eksperimen

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	1	20%
2	Sedang	3	60%
3	Tinggi	1	20%

Dari tabel data distribusi frekuensi ini menginterpretasikan bahwa hasil analisis terhadap *pre-test* eksperimen pada pengujian statistik deskriptif menunjukkan

bahwa sebelum intervensi, tingkat kecemasan peserta kelompok eksperimen berada dalam rentang cukup sempit sebesar 10, menunjukkan sebaran data yang cukup homogen. Rata-rata kecemasan adalah 36,20, dan nilai tidak terlalu menyebar ditandai dengan standar deviasi rendah, menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat kecemasan yang cukup seragam.

Data *pre-test* kelas kontrol mendapatkan nilai tertinggi 52 dan nilai terendah 28. Rentang nilai adalah 24, banyak kelas 4 dan panjang kelas interval 6. Data distribusi frekuensi *pre-test* kelas kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.16 Data Distribusi Frekuensi *Pre-test* Kelas Kontrol

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	28-33	2	40%
2	34-39	1	20%
3	40-45	1	20%
4	46-52	1	20%
Jumlah		5	100%

Berdasarkan tabel data distribusi frekuensi *pre-test* kelas kontrol di atas menunjukkan bahwa pada nilai interval 28-33 berjumlah 2 subjek (40%), interval 34-39 berjumlah 1 subjek (20%), interval 40-45 berjumlah 1 subjek (20%), dan interval 46-52 berjumlah 1 subjek (20%). Sehingga didapat kriteria rendah berjumlah 1 subjek, kriteria sedang berjumlah 3 subjek, dan kriteria tinggi berjumlah 1 subjek. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.17 Kriteria *Pre-test* Kelas Kontrol

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	1	20%
2	Sedang	3	60%
3	Tinggi	1	20%

Untuk data *pre-test* kontrol setelah melalui pengujian statistik deskriptif, menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan awal cukup tinggi sebesar 38,20 dan sebarannya cukup besar yaitu 9,654, menandakan peserta memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi atau heterogen sejak awal.

Data *post-test* kelas eksperimen mendapatkan nilai tertinggi 28 dan nilai terendah 3. Rentang nilai adalah 25, banyak kelas 4 dan panjang kelas interval adalah 7. Data distribusi frekuensi *post-test* kelas eksperimen dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.18 Data Distribusi Frekuensi *Post-test* Kelas Eksperimen

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	3-9	1	20%
2	10-16	0	0%
3	17-23	1	20%
4	24-28	3	60%
Jumlah		5	100%

Berdasarkan tabel data distribusi *post-test* kelas eksperimen di atas menunjukkan bahwa pada nilai interval 3-9 berjumlah 1 subjek (20%), interval 10-16 berjumlah 0 subjek (0%), interval 17-23 berjumlah 1 subjek (20%), dan interval 24-30 berjumlah 3 subjek (60%). Sehingga didapat kriteria rendah

berjumlah subjek, kriteria sedang subjek, dan kriteria tinggi berjumlah subjek. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.19 Kriteria *Post-test* Kelas Eksperimen

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	1	20%
2	Sedang	4	80%
3	Tinggi	0	0%

Untuk data *post-test* eksperimen setelah melalui pengujian statistik deskriptif, menunjukkan bahwa setelah konseling, rata-rata kecemasan turun drastis dari 36,20 ke 20,40 yang mengindikasikan bahwa konseling kelompok efektif. Namun, standar deviasi dan rentang nilai meningkat drastis sebesar 25 dengan standar deviasi 10,213, yang berarti sebaran data menjadi lebih heterogen.

Data *post-test* kelas kontrol mendapatkan nilai tertinggi 46 dan nilai terendah 20. Rentang nilai adalah 26, banyak kelas 4 dan panjang kelas interval adalah 7. Data distribusi frekuensi *post-test* kelas kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.20 Data Distribusi Frekuensi *Post-test* Kelas Kontrol

No.	Interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	20-26	1	20%
2	27-33	1	20%
3	34-40	2	40%
4	41-46	1	20%
Jumlah		5	100%

Berdasarkan tabel data distribusi frekuensi *post-test* kelas kontrol di atas menunjukkan bahwa pada nilai interval 20-

26 berjumlah 1 subjek (20%), interval 27-33 berjumlah 1 subjek (20%), interval 34-40 berjumlah 2 subjek (40%), interval 41-46 berjumlah 1 subjek (20%). Sehingga didapat kriteria rendah berjumlah 1 subjek, kriteria sedang berjumlah 3 subjek, dan kriteria tinggi berjumlah 1 subjek. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.21 Kriteria *Post-test* Kelas Kontrol

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	1	20%
2	Sedang	3	60%
3	Tinggi	1	20%

Untuk data *post-test* kontrol setelah melalui pengujian statistik deskriptif, menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kecemasan sedikit, dari 38,20 ke 33,60, tetapi penurunan ini jauh lebih kecil dibanding kelompok eksperimen. Standar deviasi tetap tinggi, menunjukkan data masih heterogen.

2) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebelum analisis tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data tersebut normal atau tidak normal. Studi ini menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan $n < 50$.

Tabel 4.22 Hasil Uji Normalitas

<i>Shapiro-Wilk</i>			
	Statistic	df	Sig.
Skor Pretest (Eksperimen)	0.929	5	0.589
Skor Posttest (Eksperimen)	0.803	5	0.086
Skor Pretest (Kontrol)	0.929	5	0.587
Skor Posttest (Kontrol)	0.991	5	0.982

Menurut tabel 4.22, hasil uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa *pre-test* (eksperimen) memiliki $p=0,589$ ($p>0,05$), sedangkan *post-test* (eksperimen) memiliki $p=0,086$ ($p>0,05$), sehingga keduanya menunjukkan distribusi normal. Selanjutnya, nilai p -value *pre-test* (kontrol) adalah $p=0.587$ ($p>0,05$), dan nilai p -value *post-test* (kontrol) adalah $p=0,982$ ($p>0,05$), sehingga data *post-test* (kontrol) berdistribusi normal.

3) Uji Homogenitas

Uji homogenitas menentukan apakah keberagaman, atau *varians*, data dari dua atau lebih kelompok sama atau heterogen. Uji homogenitas digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan apakah *varians* data *post-test* kelas eksperimen (diberi perlakuan) dan kontrol (tanpa perlakuan) adalah homogen. Taraf signifikansi sebelumnya adalah $\alpha = 0,05$. Hasil pengolahan data SPSS versi 30 menghasilkan data berikut:

Tabel 4.23 Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.023	1	8	.883

Karena nilai signifikansi lebih besar dari nilai α ($0,883 > 0,05$), nilai post-test adalah homogen, seperti yang ditunjukkan dalam tabel di atas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data *post-test* memiliki varian yang sama. Hasil pengolahan dengan SPSS versi 30 dilampirkan.

Hasil analisis data prasyarat menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan homogen. Selanjutnya, dapat dilakukan analisis data penelitian dengan menggunakan statistik parametik, yaitu uji *paired sample t-test*.

d. Uji Bivariat

Apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang berpasangan antara *pre-test* dan *post-test* kelas eksperimen serta kelas kontrol, yang dinilai dengan uji *paired sample t-test* dengan hipotesis berikut:

H_a = Ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test*

H_o = Tidak ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test*

Keputusan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikan (Sig) 0,05 diperoleh:

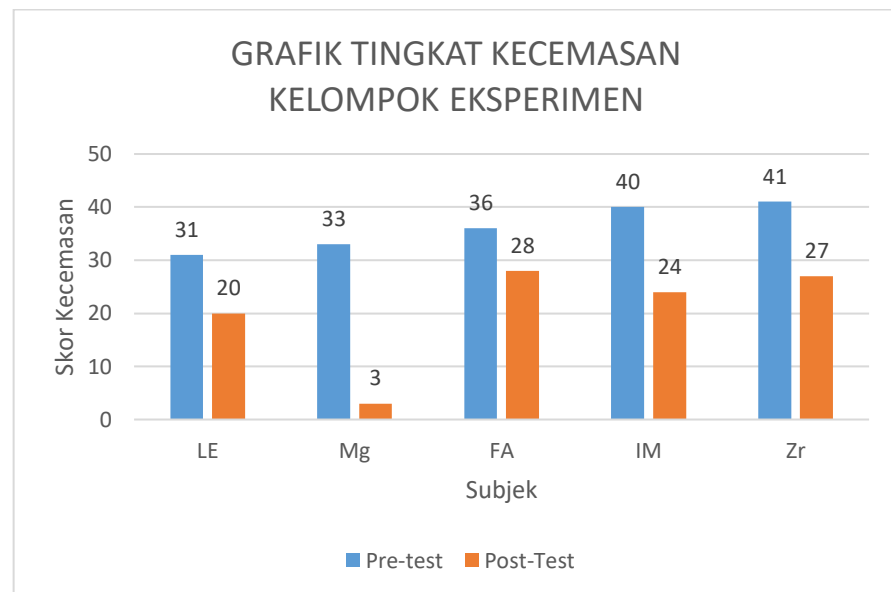
Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_o ditolak dan H_a diterima

Jika nilai Sig (2-tailed) $> 0,05$, maka H_o diterima dan H_a ditolak

Tabel 4.24 Hasil Tingkat Kecemasan *Pre-Test* dan *Post-Test*

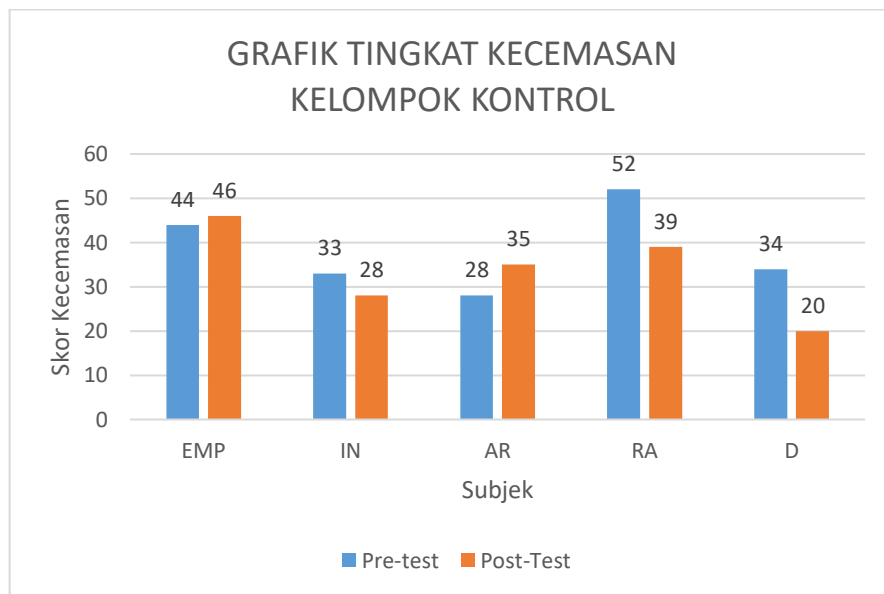
Kelompok	Inisial	<i>Pre-test</i> (April – Satu Minggu Sebelum Intervensi)	Kategori	<i>Post-test</i> (Mei – Satu Minggu Setelah Intervensi)	Kategori
Eksperimen	LE	31	Berat	20	Sedang
	Mg	33	Berat	3	Normal
	FA	36	Berat	28	Berat
	IM	40	Berat	24	Sedang
	Zr	41	Berat	27	Berat
Kontrol	EMP	44	Berat	46	Berat
	IN	33	Berat	28	Berat
	AR	28	Berat	35	Berat
	RA	52	Berat	39	Berat
	D	34	Berat	20	Sedang

Tabel 4.24 di atas merupakan hasil tingkat kecemasan yaitu *pre-test* dan *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. *Pre-test* dilaksanakan pada bulan April yakni satu minggu sebelum intervensi dilakukan. Hasilnya menunjukkan tingkat kecemasan sampel berada pada kategori berat dan hal ini memenuhi syarat untuk dijadikan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria pengambilan sampel. Kemudian, skala kecemasan disebarkan kembali kepada 10 sampel penelitian pada bulan Mei yakni satu minggu setelah intervensi dilakukan.



Gambar 4.1 Grafik Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen

Hasilnya menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dari *pre-test* ke *post-test*, seperti yang ditunjukkan pada gambar 4.1 di atas. Tingkat kecemasan *post-test* subjek LE berada di kategori kecemasan sedang, *post-test* subjek Mg berada pada kategori kecemasan normal, *post-test* FA pada kategori kecemasan berat, *post-test* IM pada kategori kecemasan sedang, dan *post-test* subjek Zr pada kategori berat.



Gambar 4.2 Grafik Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Dalam kelompok kontrol, perubahan tingkat kecemasan pada masing-masing sampel tidak konsisten antara *pre-test* dan *post-test*. Beberapa sampel, termasuk EMP, IN, AR, dan RA, tetap berada dalam kategori berat dengan angka yang meningkat dan menurun pada *post-test*. Subjek D juga termasuk dalam kategori kecemasan sedang karena angka skala kecemasan setelah tes menurun.

1) Analisis Efektivitas Intervensi Terhadap Perilaku Kecemasan

Tabel 4.25 Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok Kontrol

Std. Error Mean	t	df	Significance	
			One-Sides p	Two-Sides p
4.106	1.120	4	0.163	0.325

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan SPSS versi 30 diperoleh nilai p-value (two tailed) = 0,325, sehingga sig. two-sides p sebesar $0,325 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa

tidak ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok kontrol. Sehingga hipotesis H_0 diterima dan H_a ditolak.

2) Analisis Efektivitas Intervensi Terhadap Perilaku Kecemasan

Tabel 4.26 Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok Eksperimen

Std. Error Mean	t	df	Significance	
			One-Sides p	Two-Sides p
3.800	4.158	4	0.007	0.014

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p-value (two tailed) = 0,014, sehingga sig. two-sides p sebesar $0,014 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan menyusun skripsi antara *pre-test* dan *post-test* setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen. Sehingga hipotesis maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

3) Analisis Sistematika Per Aspek Variabel Kecemasan

a) Kelompok Eksperimen

Tabel 4.27

Uji *Paired Sample T-Test* Per Aspek Kelompok Eksperimen

Aspek	t	df	Significance	
			One-Sides p	Two-Sides p
Aspek <i>Psysiological</i>	4.812	4	0.004	0.009
Aspek <i>Affective</i>	2.186	4	0.047	0.094

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* aspek *psysiological* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai

p-value (two tailed) = 0,009, sehingga sig. two-sides p sebesar $0,014 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* aspek *psysiological* dengan *post-test* aspek *psysiological* pada kelompok eksperimen.

Sedangkan berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* aspek *affective* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p-value (two tailed) = 0,094, sehingga sig. two-sides p sebesar $0,094 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* aspek *affective* dengan *post-test* aspek *affective* pada kelompok eksperimen.

b) Kelompok Kontrol

Tabel 4.28

Uji *Paired Sample T-Test* Per Aspek Kelompok Kontrol

Aspek	t	df	Significance	
			One-Sides p	Two-Sides p
Aspek <i>Psysiological</i>	1.779	4	0.075	0.150
Aspek <i>Affective</i>	-0.408	4	0.352	0.704

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* aspek *psysiological* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p-value (two tailed) = 0,150, sehingga sig. two-sides p sebesar $0,150 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak

ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* aspek *psysiological* dengan *post-test* aspek *psysiological* pada kelompok kontrol.

Sedangkan berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* aspek *affective* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai p-value (two tailed) = 0,704, sehingga sig. two-sides p sebesar $0,704 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* aspek *affective* dengan *post-test* aspek *affective* pada kelompok kontrol.

C. Pembahasan

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi tersebut. Hal ini dapat menyebabkan emosi yang tidak menyenangkan.⁴

Cemas atau kecemasan jika dilihat dari skala ringan sesungguhnya dapat menjadi motivasi seseorang dalam meningkatkan produktivitas, namun keadaan akan menjadi berbanding terbalik jika kecemasan terjadi secara berulang-ulang karena dapat mengganggu sistem kerja, baik fisik maupun psikis.⁵ Rasa cemas yang dialami merupakan suatu respon terhadap stres yang secara alami terbentuk di dalam tubuh, yang sebenarnya kondisi ini berguna untuk menjadikan individu agar dapat lebih berhati-hati dan waspada. Namun, perasaan cemas yang dirasakan bisa berdampak tidak sehat apabila timbul

⁴ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017) h. 141.

⁵ Abdul Hayat, "Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya", *Jurnal Khazanah*, Vol. 12, No. 1, (2014): h. 52.

secara berlebihan, susah dikendalikan, atau hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.⁶

Biasanya individu akan mengalami rasa cemas ketika berhadapan dengan situasi tertentu.⁷ Di perguruan tinggi, biasanya kecemasan muncul saat dalam mengerjakan skripsi. Melalui sebaran skala kecemasan kepada 38 responden mahasiswa Bimbingan Konseling Islam yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan sebanyak 3 responden mengalami kecemasan normal (7,89%), 2 responden mengalami kecemasan ringan (5,26%), 5 responden mengalami kecemasan sedang (13,16%), dan 28 responden mengalami kecemasan berat (73,68%). Melalui data di atas, dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* berada pada tingkat tinggi atau berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 28 responden dengan persentase sebesar 73,68%.

Berdasarkan hasil deskriptif subjek pada kelompok eksperimen dengan 5 subjek ditemukan hasil bahwa angka tingkat kecemasan masing-masing subjek saat *pre-test* berada pada kategori berat, kemudian diberikan intervensi, sehingga selanjutnya diketahui angka tingkat kecemasan mengalami penurunan saat dilakukan *post-test*. Angka tingkat kecemasan subjek LE semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 31 (kategori berat),

⁶ Cynthia Melinda dan Wyna Herdiana, “Unsur Desain Bentuk dalam Memaksimalkan Fungsi Perhiasan Fidget Wanita untuk Kecemasan”, *MERAKI: Journal of Creative Industries*, Vol. 01, No. 1, (2023): h. 23.

⁷ Jhonatan Pirdaus, dkk., “Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya”, *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, Vol. 2, No. 1, (2023): h. 79.

setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 20 (kategori sedang). Angka tingkat kecemasan subjek Mg semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 33 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 3 (kategori normal). Angka tingkat kecemasan subjek FA semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 36 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 28 (kategori berat). Angka tingkat kecemasan subjek IM semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 40 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 24 (kategori sedang). Angka tingkat kecemasan subjek Zr semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 41 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 27 (kategori berat).

Dari hasil analisis terhadap *pre-test* eksperimen pada pengujian statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebelum intervensi, rata-rata kecemasan adalah 36,20, dan nilai tidak terlalu menyebar ditandai dengan standar deviasi rendah 4,324, menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan yang cukup seragam. Untuk data *post-test* eksperimen setelah melalui pengujian statistik deskriptif, menunjukkan bahwa setelah konseling, rata-rata kecemasan turun drastis dari 36,20 ke 20,40 yang mengindikasikan bahwa konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan.

Sedangkan berdasarkan hasil deskriptif subjek pada kelompok kontrol dengan 5 subjek ditemukan hasil bahwa angka tingkat kecemasan masing-masing subjek saat *pre-test* berada pada kategori berat, kemudian tidak diberikan intervensi, sehingga selanjutnya diketahui saat dilakukan *post-test*

tidak seragam dalam perubahan hasil tingkat kecemasan. Angka tingkat kecemasan subjek EMP semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 44 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 46 (kategori berat). Angka tingkat kecemasan subjek IN semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 33 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 28 (kategori berat). Angka tingkat kecemasan subjek AR semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 28 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 35 (kategori berat). Angka tingkat kecemasan subjek RA semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 52 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 39 (kategori berat). Angka tingkat kecemasan subjek D semula saat *pre-test* berada pada skor kecemasan 34 (kategori berat), setelah *post-test* didapatkan hasil skor kecemasan menjadi 20 (kategori sedang).

Dari hasil analisis terhadap *pre-test* kontrol setelah melalui pengujian statistik deskriptif, menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan awal cukup tinggi sebesar 38,20 dan sebarannya cukup besar yaitu 9,654, menandakan peserta memiliki tingkat kecemasan yang bervariasi. Untuk data *post-test* kelompok kontrol setelah melalui pengujian statistik deskriptif, menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata kecemasan sedikit, dari 38,20 ke 33,60, tetapi penurunan ini jauh lebih kecil dibanding kelompok eksperimen.

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi akan menghadapi tugas yang lebih sulit daripada saat masih menjadi siswa.⁸ Penelitian lainnya menemukan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mungkin mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi.⁹ Kecemasan yang berlebihan dibiarkan, itu akan berdampak pada seberapa baik mahasiswa menyelesaikan penyusunan skripsinya.¹⁰

Problem solving merupakan suatu proses memecahkan sebuah persoalan atau kejadian dengan usaha memilih satu dari sebagian pilihan untuk mencapai keakuratan dari sebuah sasaran tertentu.¹¹ Pendapat lainnya bahwa *problem solving* merupakan rencana perilaku kognitif yang mengajarkan seseorang cara menangani masalah dalam kehidupan sehari-hari. Selain mengajar keterampilan kognitif secara sistematis, tujuan utamanya adalah untuk menemukan metode penyelesaian masalah yang paling efektif. Dalam suasana kelompok, teknik ini juga cocok karena anggota kelompok dapat memberikan ide dan solusi. Selain itu, anggota kelompok dapat bergantung pada kemampuan satu sama lain untuk menyelesaikan masalah dan

⁸ Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifatul Sholihah, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP UNIB", *Jurnal TRIADIK*, Vol. 19, No. 1 (2020): h. 20.

⁹ Rizkiyati, R. B., "Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto Angkatan 2015" (*Doctoral dissertation*, IAIN, 2019).

¹⁰ Faruqi, A., "Hubungan antara Kecemasan dengan Prokratinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta." *Doctoral Dissertation*, 2013.

¹¹ Anita Maulidya, "Berpikir Dan *Problem Solving*", *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Sastra Arab*, Vol. 4, No. 1, (2018): h. 18.

mengembangkan ide baru.¹² Sebuah metode konseling yang dilaksanakan pada kondisi atau keadaan yang berkelompok disebut konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah sebuah proses konseling yang dilakukan dalam kondisi atau situasi yang berkelompok. Sistem yang dikembangkan dimulai dari konselor melakukan interaksi bersama konseli dalam wujud sebuah kelompok guna memberikan bantuan kepada individu untuk memecahkan persoalan secara bersama-sama dan terhadap perkembangan individu.¹³

Pada penelitian ini, kelompok eksperimen setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *problem solving* dengan lima kali pertemuan, kemudian responden diberikan *post-test*. Penelitian ini mendapatkan hasil tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam mengalami penurunan tingkat kecemasan ditandai dengan hasil kuesioner dimana sebelum diberikannya layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* tidak ada responden yang termasuk kategori normal, ringan atau sedang. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* terdapat responden yang termasuk kategori normal dan sedang. Berdasarkan hasil uji deskriptif pada kelompok eksperimen dari kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami penurunan tingkat

¹² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Rafika Aditama, 2012), h. 357.

¹³ Edi Kurnanto, M, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2013): h. 8-9.
 Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, *Psikologi Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016): h. 20.

kecemasan yaitu subjek LE dari berat (31) ke sedang (20), subjek Mg dari berat (33) ke normal (3), dan subjek ketiga IM dari berat (40) ke sedang (24). Sedangkan kedua subjek lainnya tidak mengalami perubahan yaitu subjek FA dan subjek Zr.

Untuk selanjutnya, dilakukan tahap evaluasi dan *follow up* (tindak lanjut) kepada kedua subjek yang tidak mengalami perubahan kategori kecemasan yaitu pada kategori kecemasan berat. Menurut penuturan subjek FA terdapat faktor-faktor tekanan dari luar dirinya yang mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami karena ketidakmampuan FA dalam mengontrol tekanan tersebut. Faktor-faktor tersebut salah-satunya ialah perilaku kedua orang tua FA yang selalu menuntut agar segera menyelesaikan skripsinya dan mempercepat wisuda. Adapun terdapat faktor-faktor lainnya yang bersifat rahasia sehingga subjek tidak berkenan untuk menyampaikannya dalam kondisi yang berkelompok atau dalam konseling kelompok.

Sedangkan, menurut subjek Zr setelah dianalisis penyebab kecemasan yang tidak mengalami perubahan setelah dilakukan intervensi ialah juga serupa dengan yang diungkapkan oleh subjek FA yaitu tuntutan dari orang tua. Namun, walaupun begitu subjek Zr juga berpendapat bahwa telah menjadi beban tersendiri baginya dalam mengerjakan skripsi. Bagi Zr dalam mengerjakan skripsi terasa sangat berat. Apalagi semester ini merupakan semester yang menjadi kesempatan terakhir dan penentu terkait kelulusan pada program sarjana (S-1). Sehingga, bagi subjek Zr setiap hari merupakan pengingat untuk dirinya agar segera menyelesaikan skripsi. Faktor tekanan dari

dalam dirinya atas tenggat waktu tersebut itulah yang membuat tingkat kecemasan subjek Zr tetap pada kategori berat. Disisi lain, subjek Zr juga membutuhkan konseling individu karena merasa bahwa dalam konseling kelompok ada beberapa batasan yang dijaga karena sifatnya yang rahasia bagi subjek Zr. Namun, menurut subjek Zr keutamaan yang harus segera dilaksanakannya adalah segera menyelesaikan skripsi.

Untuk itu, peneliti merasa perlu dilakukannya konseling lanjutan berupa konseling individu untuk menggali lebih dalam permasalahan subjek dan lebih dapat berfokus pada penyelesaian masalah dari subjek. Dalam sebuah penelitian terdapat hasil bahwa konseling individu dengan teknik *problem solving* juga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena teknik ini tidak hanya membantu mengatasi masalah, akan tetapi juga memberikan konseli keterampilan untuk mengatasi masalah serupa di masa yang akan datang.¹⁴ Pada dasarnya, konseling individu dan konseling kelompok memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam mengatasi kecemasan. Karena tidak ada satu pendekatan yang secara pasti lebih baik dari yang lain, karena efektivitasnya sangat bergantung pada individu dan situasi spesifik. Konseling individu menawarkan fokus yang lebih personal dan privasi, sementara konseling kelompok memberikan dukungan sosial dan berbagai persepektif.¹⁵

¹⁴ Mutiara Ulanda, "Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self-Talk dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Daring Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung" (Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung), iii.

¹⁵ "Betterhelp," *Group Therapy: Pros And Cons Of Group Psychotherapy*, <https://www.betterhelp.com/advice/psychotherapy/the-pros-and-cons-of-group-psychotherapy/> (23 Juni 2025).

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* diketahui masing-masing subjek ada yang tetap berada dikategori berat dengan angka yang mengalami kenaikan dan penurunan yaitu subjek EMP, subjek IN, subjek AR dan subjek RA. Selain itu, salah satu subjek mengalami penurunan hingga termasuk pada kategori kecemasan sedang yaitu subjek D. Menurut persepsi pribadi dari subjek D bahwa faktor dari adanya penurunan tingkat kecemasan yang dialaminya karena subjek D telah tuntas dalam melaksanakan ujian proposal, yaitu berhasil menyelesaikan bab satu, bab dua, dan bab tiga dalam skripsinya. Sehingga baginya faktor inilah yang menyebabkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh subjek D.

Adakalanya individu mengalami penurunan kecemasan karena mampu mengontrol masalah dan memiliki pandangan yang dapat mengubah tingkat kecemasan seperti kasus di atas pada penelitian ini. Beberapa jurnal penelitian menunjukkan bahwa persepsi memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan. Persepsi yang positif, seperti persepsi dukungan sosial atau persepsi positif terhadap situasi yang ditakuti, dapat mengurangi kecemasan. Sebaliknya, persepsi negatif atau bias interpretasi terhadap lingkungan sebagai ancaman dapat meningkatkan kecemasan.¹⁶ Hal ini dapat menjadi bahan kajian menggunakan variabel penelitian lainnya untuk peneliti selanjutnya.

¹⁶ Yulinda Silvy Idhartono, "Persepsi Pada Kematian Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Dewasa Madya di Sekolah", *Jurnal Tambora* Vol. 8, No. 3 (2024): h. 1.

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan SPSS versi 30 diperoleh nilai $p\text{-value (two tailed)} = 0,325$, sehingga $\text{sig. two-sides } p$ sebesar $0,325 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok kontrol. Sehingga hipotesis H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan berdasarkan hasil pengolahan data dengan IBM SPSS versi 30 maka diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar $p\text{-value} = 0,014 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan menyusun skripsi antara *pretest* dan *posttest* setelah dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen. Jadi, dengan kata lain konseling kelompok dengan teknik *problem solving* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

Ketepatan pelaksanaan intervensi akan dapat lebih membantu praktisi dalam melakukan praktik konseling sesuai dengan kondisi yang dialami oleh kelompok, seperti halnya kondisi kecemasan. Intervensi yang sesuai dapat menurunkan berbagai perasaan negatif yang dialami oleh mahasiswa berupa stres maupun kecemasan.¹⁷ Pendapat lainnya menyebutkan bahwa sebuah intervensi yang di dalamnya mengandung unsur kelompok bisa membantu menyelesaikan persoalan individu, khususnya dalam hal kecemasan.¹⁸

¹⁷ Dami, Z. A., Setiawan, I., Sudarmanto, G., & Lu, Y. Effectiveness of group counseling on depression, anxiety, stress and components of spiritual intelligence in student, *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8 (9), (2019): 236–243.

¹⁸ Eska Dwi Prajayanti dan Irma Mustika Sari, “Pemberian Intervensi Support Group Meningkatkan Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis”, *GASTER*, Vol. 18, No. 1, (2020): h. 78-79.

Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa terdapat perbedaan kecemasan setelah diberikan intervensi yaitu di dalam penelitian pengaruh konseling kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP UNIB. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* memiliki pengaruh, seperti yang ditunjukkan oleh nilai uji T, yang menunjukkan nilai $t=12.500$ dan $\text{sig (2-tailed) } 0.000$; dalam hal ini, hasil uji T menunjukkan bahwa pengaruh terjadi jika $\text{sig} < 0.05$, dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $\text{sig } 0.000 < 0.05$. Ini menunjukkan bahwa ada perubahan antara sebelum dan sesudah konseling kelompok dengan pendekatan pemecahan masalah.¹⁹

Penelitian lainnya yaitu efektivitas konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar. Uji *wilcoxon* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui bagaimana kelompok eksperimen berubah antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Tabel hasil uji *wilcoxon* di atas menunjukkan hasil rata-rata ($M = 3.00$), yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir antara sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *wilcoxon* ini juga menunjukkan penurunan ini, yang dianggap signifikan secara statistik dengan $z = -2.023$ dan $p = .042$.²⁰

¹⁹ Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifatul Sholihah, "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP UNIB", *Jurnal TRIADIK*, Vol. 19, No. 1 (2020): h. 19.

²⁰ Novriana Luthfia Ramadhana, Ahmad Ridfah, dan Ismalandari Ismail, "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Menurunkan Kecemasan pada

Selanjutnya penelitian tentang efektivitas konseling kelompok pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, berdasarkan hasil tes statistik, hipotesis diterima jika nilainya kurang dari 0,05. Hasil analisis data menunjukkan bahwa intervensi (perlakuan) konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa dengan hasil 0,01.²¹

Dari perbandingan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan saat ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Hal ini ditandai dengan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Sehingga di dalam penelitian saat ini menunjukkan bahwa pada pengujian hipotesis dapat diterima.

Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar”, *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, Vol. 7, No. 3, (2023): h. 256.

²¹ Febrina Rahma, “Efektivitas Konseling Kelompok Pada Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 2023), iii.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi di jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji deskriptif pada kelompok eksperimen dari kelima subjek terdapat tiga subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu subjek LE dari berat (31) ke sedang (20), subjek Mg dari berat (33) ke normal (3), dan subjek ketiga IM dari berat (40) ke sedang (24). Sedangkan kedua subjek lainnya tidak mengalami perubahan. Adapun kedua subjek yang tidak mengalami perubahan kecemasan dipengaruhi oleh ketidaksesuaian metode konseling.
2. Berdasarkan hasil uji deskriptif pada kelompok kontrol dari kelima subjek terdapat satu subjek yang mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu subjek D dari berat (34) ke sedang (20). Sedangkan keempat subjek lainnya tidak mengalami perubahan. Penurunan tingkat kecemasan pada subjek D disebabkan oleh adanya faktor perubahan persepsi terkait skripsi sehingga terjadi penurunan kecemasan.
3. Berdasarkan hasil uji efektivitas pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,325 > 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara *pre-test* dengan *post-test* pada kelompok kontrol. Sehingga

hipotesis H_0 diterima dan H_a ditolak. Sedangkan pada hasil uji efektivitas pada kelompok eksperimen didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,014 < 0,05$ maka H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

B. Implikasi Penelitian

Peneliti membuat saran berikut berdasarkan penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Mahasiswa

Melalui penelitian ini, mahasiswa dapat menjadi lebih sadar bahwa kecemasan merupakan hal yang umum terjadi dalam proses mengerjakan skripsi dan bahwa ada metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan tersebut. mahasiswa khususnya jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dapat terdorong secara aktif mengikuti program konseling kelompok guna mengurangi tekanan akademik. Serta melalui teknik *problem solving*, mahasiswa memperoleh keterampilan praktis dalam mengidentifikasi masalah, merumuskan solusi, dan membuat rencana tindakan yang berguna tidak hanya untuk skripsi tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian berikutnya terkait efektivitas berbagai teknik konseling serta dapat diterapkan dalam konseling kelompok maupun konseling individu pada konteks akademik. Penelitian lanjutan juga dapat memperluas objek kajian ke fakultas atau universitas lain, atau melihat variabel lain yang mempengaruhi kecemasan seperti dukungan sosial, faktor keluarga atau metode dosen pembimbing dalam memberikan bimbingan skripsi.

3. Bagi Institusi

Hasil ini mendorong institusi untuk menyediakan atau memperkuat layanan konseling kelompok sebagai bagian dari sistem dukungan psikologi mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan konseling, khususnya teknik *problem solving*, memiliki dampak nyata dalam membantu mahasiswa. Oleh karena itu, institusi dapat mempertimbangkan untuk memperkuat mata kuliah praktek konseling dan teknik-teknik intervensi psikologis dalam kurikulum, agar mahasiswa BKI semakin terampil secara profesional dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, Regina Sekkar. "Academic *Self-Efficacy* dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana" Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, 2023.
- Alimuddin, Nurwahida, dkk. *Kurikulum MBKM Bimbingan Dan Konseling Islam (BKI), DOKUMEN Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam*. Kementerian Agama Republik Indonesia Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, 2022.
- Andrian, Rian. "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Peserta Didik Di Smp N 3 Bukit Kemuning Lampung Utara" Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2021.
- Avivah, Yenny. "Efektifitas Konseling Kelompok Dalam Peningkatan Kemampuan Penyesuaian Sosial Pada Peserta Didik" Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, 2014.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Streer, R.A. (1988). An Inventory For Measuring Clinical Anxiety; Psychometric Properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Betterhelp, Group Therapy: Pros And Cons Of Group Psychotherapy*, <https://www.betterhelp.com/advice/psychotherapy/the-pros-and-cons-of-group-psychotherapy/> (23 Juni 2025).
- Chen, F. F. (2008). *Journal of Personality and Social Psychology. What happens if we compare chopsticks with forks? The impact of making inappropriate comparisons in cross-cultural re-search*, 95, 1005–1018. doi:10.1037/a0013193.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18954190> (Diakses 6 Oktober 2024).
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, Bandung: Rafika Aditama, 2012.
- Dami, Z. A., Setiawan, I., Sudarmanto, G., & Lu, Y. (2019). Effectiveness of group counseling on depression, anxiety, stress and components of spiritual intelligence in student, *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(9), 236–243.
- Elsera, R. M. "Pengaruh Knowledge Management, Skill, Dan Work Attitude Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT Bank BRI Syariah Kantor Cabang

- Banyuwangi”. Universitas Jember, Jember, 2019. Repository.Unej.Ac.Id. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/91836>.
- Faruqi, A. (2013). “Hubungan antara Kecemasan dengan Prokratinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.” *Doctoral Dissertation*.
- Fitri, Rizky Jamiatul. “Hubungan Tingkat Depresi dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jambi” Universitas Jambi, Jambi, 2024.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S. *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017.
- Gozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*, Semarang : Universitass Diponegoro, 2013.
- Hale, Lilis Karlina, Rahmat Doko, dan Sisilia Rammang. “Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara”, *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, Vol. 1, No. 3, 2023.
- Hayat, Abdul. “Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya”, *Jurnal Khazanah*, Vol. 12, No. 1, 2014.
- Idhartono, Yulinda Silvy. “Persepsi Pada Kematian Dengan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Dewasa Madya di Sekolah”, *Jurnal Tambora* Vol. 8, No. 3, 2024.
- Jayani, Dwi Hadya. “Survei BPS: Mental Anak Muda Paling Buruk Selama PPKM Darurat”. *Situs resmi Databoks*. 18 Maret 2022. <https://databoks.katadata.co.id/layanan-konsumen-kesehatan/statistik/ea9b870802a3979/survei-bps-mental-anak-muda-paling-buruk-selama-ppkm-darurat> (6 Oktober 2024).
- Jhonatan Pirdaus, dkk. “Aspek Psikologis Dalam Diri Remaja Berkenaan Penyakit Mental di Generasi Milenial Sekarang Yang Mempengaruhi Kesehatan Mentalnya”, *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*, Vol. 2, No. 1, 2023).
- Kartono, Kartini. *Bimbingan dan Dasar-Dasar Pelaksanaannya*, Jakarta: CV Rajawali, 1985.
- Kompas.id. “Mahasiswa Bunuh Diri, Saatnya Universitas Lebih Peduli.” *Situs resmi Kompas*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/10/14/bunuh-diri-di-kampus-saatnya-universitas-lebih-peduli> (26 Agustus 2024).

- Kristiani, Lidya Novi, Abdul Saman dan Putra Jaya. “Efektifitas Pendekatan Rational Emotive Behavioural Therapy Mengatasi Kecemasan Sosial Dengan Teknik Dispute Kognitif di SMK Gamaliel 1 Madiun Jawa Timur”, *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, Vol 4, No. 1, 2022.
- Kunarni, Siti. “Pengaruh Meditasi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Narapidana Wanita Menjelang Masa Bebas (Studi Eksperimen di LAPAS Kelas II A Wanita Semarang)”. Institut Agama Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2014.
- Kurnanto, M. Edi. *Konseling Kelompok*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Kusuma, E. P. (n.d.). *Olah Data Skripsi Dengan SPSS 22*.
- Lubis, Namora Lumongga dan Hasnida. *Psikologi Kelompok*, Jakarta: Kencana, 2016.
- Maesyaroh, Dyah Ayu. “Pola Perilaku Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2021.
- Maryaningtyas, Riana. “Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Kanker Yang Menjalani Kemoterapi”. Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2019.
- Maulidya. Anita. “Berpikir Dan *Problem Solving*”. *Jurnal Pendidikan Bahasa Arab dan Sastra Arab*, Vol. 4, No. 1, 2018.
- Melinda, Cynthia dan Wyna Herdiana. “Unsur Desain Bentuk dalam Memaksimalkan Fungsi Perhiasan Fidget Wanita untuk Kecemasan”, *MERAKI: Journal of Creative Industries*, Vol. 01, No. 1, 2023.
- Mulawarman, dkk. *Psikologi Konseling*, Jakarta: Prenadamedia, 2019.
- Mu’arifah, Alif. “Hubungan Kecemasan dan Agresivitas”, *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, Vol. 2 No. 2, 2005.
- Natawidjaja. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: Risqi Pres, 2009.
- Noor, Juliansyah. *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah*, Jakarta: Kencana, 2017.
- Pemerintah Daerah Kabupaten Kolaka Timur. “Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai”. *Website Resmi Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur*, <https://kolakatimurkab.go.id/detailpost/waspada-gangguan-kesehatan-mental-mengintai> (8 Agustus 2024).

- Prajayanti, Eska Dwi; dan Irma Mustika Sari. "Pemberian Intervensi Support Group Meningkatkan Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis", *GASTER*, Vol. 18, No. 1, 2020.
- Putri, Raditya Angga Kusuma Eka; Yessy Elita, Afifatus Sholihah. "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP UNIB", *Jurnal TRIADIK*, Vol. 19, No. 1, 2020.
- Rahma, Febrina. "Efektivitas Konseling Kelompok Pada Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir" Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, 2023.
- Ramadhana, Novriana Luthfia; Ahmad Ridfah, dan Ismalandari Ismail. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar", *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, Vol. 7, No. 3, 2023.
- 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).
- Sanjaya, Wina. *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*, Jakarta: Prenada Media Group, 2014.
- Sehat Negeriku. "Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa". *Situs Resmi Sehat Negeriku Kementrian Kesehatan*.
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20231012/3644025/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa/> (21 Agustus 2024).
- Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, Jakarta: Kencana, 2013.
- Sitorus, Rusmita dan Idauli Simbolon. "Kajian Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Tugas Akhir Berdasarkan Visual Analogue Scales", *Nutrix Journal*, Vol. 7, No. 2, 2023.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2014.

Sugiyono, P. D. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Cetakan Ke 26), Bandung: CV Alfabeta, 2015.

Syafitri, Adistia. “Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun pada Karyawan Perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik”, *Jurnal Psikososial*, Vol. 10, No. 1, 2015.

Ulanda, Mutiara. “Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self-Talk dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Daring Peserta Didik di SMP Negeri 19 Bandar Lampung”, Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung.

Ulfiah. *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*, Jakarta: Kencana, 2020.

Utami, S. Dewi Fajar. “Hubungan Antara Big Five Personality Traits Dan Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Katolik Soegijapranata” Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2021.

Winkel, W.S. dan M.M. Srihastuti. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2007.

World Health Organization (WHO). “Anxiety disorders”. *Situs Resmi WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (24 Agustus 2024).

World Health Organization (WHO). “Mental disorders”. *Situs Resmi WHO*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders/?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw16-3BhBWEiwApN6_ku_FrUuXD5NUlaKY9BUSb01AmKqo_eo8Dmhi-403jdSMboruCWDCUhoC7qcQAvD_BwE (20 September 2024).

LAMPIRAN-LAMPIRAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI DATOKARAMA PALU

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB & DAKWAH

Jl. Diponegoro No. 23 Telp. 0451-460798 Fax. 0451-460165 Palu 94221
email: humas@uindatokarama.ac.id - website: www.uindatokarama.ac.id

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama	: Anna Mardiah	NIM	: 214130003
TTL	: Limboro, 29 Mei 2003	Jenis Kelamin	: Perempuan
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)	Semester	: VI (Enam)
Alamat	: Jl. Kelapa II Lrg. Kelapa Asri	HP	: 083148506558
Judul	:		

Judul I

☐ PERSEPSI SISWA TERHADAP PERAN GURU BK DI SMA NEGERI 1 BANAWA TENGAH

☐ Judul II

PENGARUH TOXIC FRIENDSHIP TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

☒ Judul III

PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Palu, 28 Mei 2024
Mahasiswa,

Anna Mardiah
NIM. 214130003

Telah disetujui penyusunan skripsi dengan catatan :

Pembimbing I : NURWAHIDA ALIMUDDIN, S.Ag., MA.

Pembimbing II : YULIAN SRI LESTARI, S.Psi., M.Psi.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Pengembangan Kelembagaan,

Dr. SURAYA ATTAMIMI, S.Ag., M.Th.I.
NIP. 197502222007102003

Ketua Jurusan,

ANDI MUTHIA SARI HANDAYANI, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198710092018012001

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) DATOKARAMA PALU
NOMOR : 462 TAHUN 2024
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) DATOKARAMA PALU
TAHUN AKADEMIK 2023/2024
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran pelaksanaan bimbingan Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, dipandang perlu menerbitkan keputusan pengangkatan pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu Tahun Akademik 2023/2024, sebagaimana tersebut dalam daftar lampiran keputusan ini.
b. bahwa yang tersebut namanya dalam lampiran keputusan ini dipandang memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu Tahun Akademik 2023/2024.

Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2012 tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI);
4. Peraturan Presiden Nomor 61 Tahun 2021 tentang Universitas Islam Negeri Datokarama Palu;
5. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
6. Peraturan Menteri Agama Nomor 30 Tahun 2021 Tentang Susunan Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu;
7. Peraturan Menteri Agama Nomor 39 Tahun 2021 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Datokarama Palu;
8. Keputusan Menteri Agama Nomor 531/Un.24/ KP.07.6/11/2023 tentang Pengangkatan Dekan di lingkungan Universitas Islam Negeri Datokarama Palu

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PEMBIMBING SKRIPSI FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) DATOKARAMA PALU TAHUN AKADEMIK 2023/2024.

KESATU : Menunjuk Saudara :

1. Nurwahida Alimuddin, S.Ag., MA
2. Yulian Sri Lestari, M.Psi., M.Psi

Masing-masing sebagai Pembimbing I dan Pembimbing II bagi mahasiswa :

Nama : Anna Mardiah

NIM : 214130003

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Semester : VI (Enam)

Tempat/Tgl lahir : Limboro, 29 Mei 2003

Judul Skripsi : PENERAPAN KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

KEDUA : Pembimbing Skripsi bertugas :

1. Memberikan petunjuk yang berkaitan dengan isi draft Skripsi dan naskah Skripsi
2. Memberikan petunjuk perbaikan mengenai materi, metodologi, bahasa dan kemampuan menguasai isi Skripsi.

KETIGA : Segala biaya yang timbul sebagai akibat dikeluarkannya keputusan ini, dibebankan pada dana DIPA Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu Tahun Anggaran 2024.

KEEMPAT : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berakhir setelah seluruh rangkaian kegiatan bimbingan Skripsi telah dilaksanakan.

KELIMA : Segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam penetapan keputusan ini.

Ditetapkan di : Palu

Pada Tanggal : 31 Mei 2024

Dekan.



Dr. A. Sidik, M.Ag.

NIP. 19640616 199703 1 002

Tembusan:

1. Rektor UIN Datokarama Palu;



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI DATOKARAMA PALU

جامعة داتوكاراما الإسلامية الحكومية بالو

STATE ISLAMIC UNIVERSITY DATOKARAMA PALU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jl. Diponegoro No. 23 Palu Telp. 0451-460798 Fax. 0451-460165

Website : www.iainpalu.ac.id, email : humas@iainpalu.ac.id

Nomor : 248 /Un.24/F.V/PP.00.9/04/2025
Lampiran : -
Hal : **Izin Penelitian**

Palu, 21 April 2025

Kepada Yth.
Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam
di-
Tempat

Assalamu'alaikum War. Wab

Dengan hormat disampaikan bahwa Mahasiswa (i) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Datokarama Palu yang tersebut namanya dibawah ini :

Nama : Anna Mardiah
NIM : 214130003
Semester : VIII (Delapan)
Prodi : Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Alamat : Jl. Kelapa II
No. Hp : 083148506558

Bermaksud melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:
"PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING
UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI
MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM (BKI) FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI ISLAM"

Dosen Pembimbing :

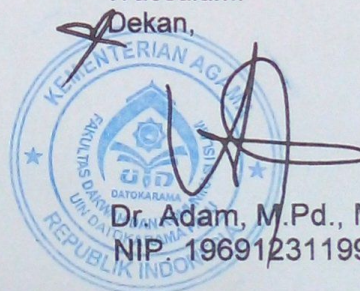
1. Nurwahida Alimuddin, S.Ag., M.A.
2. Yulian Sri Lestari, S.Psi., M.Psi

Untuk maksud tersebut, kiranya yang bersangkutan dapat diberi izin untuk mengadakan penelitian di Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI).

Demikian, atas kerjasama dan koordinasi yang baik di ucapkan terima kasih

Wassalam.

Dekan,


Dr. Adam, M.Pd., M.Si
NIP. 196912311995031005

Tembusan :
Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI DATOKARAMA PALU

جامعة داتوكارما الإسلامية الحكومية بالو

STATE ISLAMIC UNIVERSITY DATOKARAM PALU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jl. Diponegoro No. 23 Palu, Telp. 0451-460798 Fax. 0451-460165
Website: www.uindatokarama.ac.id, email: humas@uindatokarama.ac.id

SURAT KETERANGAN LULUS PLAGIASI

Nomor : **448** /Un.24/F.V/PP.00.9/06/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi.,M.Psi..
NIP. : 198710092018012001
Jabatan : Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa Draft Skripsi mahasiswa :

Nama : Anna Mardiah
NIM : 21.4.13.0003
Prodi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Judul : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving*
Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi
Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah Dan
Komunikasi Islam

Telah lulus tahap uji plagiasi dengan tingkat *Similarity Index* sebesar 33% kurang dari sama dengan batas toleransi 25%, sehingga dapat diujikan dalam **Ujian Seminar Hasil**. Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai persyaratan mendaftar **Ujian Seminar Hasil dan Munaqasah**.

Palu, 16 Juni 2025

Wakil Dekan I
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Ketua Program Studi
Bimbingan Dan Konseling Islam

Mokh. Ulil Hidayat, M.Fil.I
NIP. 197406101999031002

Andi Muthia Sari Handayani, S.Psi., M.Psi
NIP. 198710092018012001

Lampiran 5

LEMBAR INFORMASI RESPONDEN

Judul Penelitian : Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Nama Peneliti : Anna Mardiah

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat Kampus : Jalan Diponegoro No. 23, Kel. Lere, Kec. Palu Barat, Kota Palu, Provinsi Sulawesi Tengah.

Alamat Rumah : Jalan A. Ladenga, Desa Limboro, Kec. Banawa Tengah, Kab. Donggala

No. Telepon Kampus : (0451) 460798

No. Telepon Peneliti : +62 831 4850 6558

Email : annamardiah29@gmail.com

Anda akan saya ikut sertakan dalam sebuah penelitian saya dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam”. Sebelum Anda menyetujui untuk ikut serta, saya akan memberikan informasi berikut dengan saksama dan Anda dapat menghubungi saya pada nomor telepon di atas apabila terdapat pertanyaan yang ingin segera Anda ketahui.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dan untuk mengetahui apakah ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Saya sudah mendapat izin untuk melakukan penelitian ini berdasarkan surat izin penelitian yang terlampir.

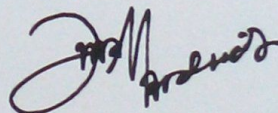
Anda akan diikutsertakan dalam penelitian ini karena sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil penelitian ini dapat mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi sebelum penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dan dapat mengetahui apakah ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang sedang mengerjakan skripsi setelah penerapan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*, serta menambah wawasan tentang konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dan meningkatkan proses belajar mahasiswa.

Setelah Anda mengerti tentang informasi yang diberikan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta memberikan tanda tangan dalam surat persetujuan menjadi responden, saya akan meminta Anda untuk mengikuti konseling kelompok dengan teknik *problem solving* jika Anda termasuk ke dalam kelompok eksperimen dan mengisi kuesioner berisi 21 pernyataan. Namun, jika Anda termasuk ke dalam kelompok kontrol, maka Anda akan hanya mengisi kuesioner berisi 21 pertanyaan. Pada kuesioner ini berisi tentang identitas diri Anda, seperti nama, umur, jenis kelamin, dan pekerjaan. Pada pengisian kuesioner diharapkan untuk mengisi dengan jelas dan lengkap. Namun pada saat pengisian nama, Anda hanya perlu menuliskan inisial nama Anda untuk menjaga kerahasiaan dalam penelitian ini. Data kuesioner ini saya simpan dalam dokumen dan hanya saya sebagai peneliti yang dapat mengaksesnya.

Demikian informasi yang saya sampaikan atas perhatian, kerja sama dan kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Palu, 15 April 2025

Peneliti



Anna Mardiah

NIM. 21.4.13.0003

Lampiran 6

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Mahasiswa/i Tingkah Akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam
di UIN Datokarama Palu

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anna Mardiah

NIM : 214130003

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jalan A. Ladenga, Desa Limboro, Kec. Banawa
Tengah, Kab. Donggala

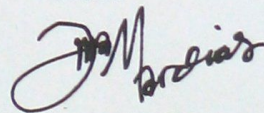
Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada Saudara/i untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam", yang pengumpulan datanya akan dilaksanakan bulan April - Mei 2025. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikin surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerja sama, dan kesediaannya saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Palu, 15 April 2025

Peneliti



Anna Mardiah

NIM. 21.4.13.0003

Lampiran 7

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

Saya membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh Saudara/i Anna Mardiah mahasiswa semester VIII Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang penelitiannya berjudul “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam”, maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapa pun. Demikian persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Palu, April 2025

Responden

.....

RANGKAIAN KONSELING KELOMPOK (TEKNIK PROBLEM SOLVING)

A. TAHAP AWAL (PEMBENTUKAN)

1. Pembukaan

- a. Salam dan sapaan hangat
- b. Menanyakan kabar (Metode angkat tangan penuh jika sangat baik, setengah jika kurang baik, dan tidak angkat tangan jika tidak baik).
- c. Mengucapkan terima kasih dan menerima dengan terbuka
- d. Doa
- e. Cek kehadiran dan kenyamanan klien

2. Apersepsi

- a. Kemarin sudah sebar kuesioner skala kecemasan. Jelaskan bahwa pada hasil tes, mereka memiliki kecemasan berat. Sudah pernah mengikuti konseling?
- b. Jelaskan tujuan konseling kelompok
- c. Penekanan bahwa kelompok ini adalah ruang aman (safe space) untuk saling bantu
- d. Asas sukarela, jadi semua aktif berpendapat dan terbuka, hargai pendapat teman dan mendengarkan apa yang mereka sampaikan
- e. Tujuan hari ini, "Kita kenalan dulu, bangun kenyamanan dan ngobrol ringan soal skripsi"

3. Ice Breaking

- a. Mari kita main games, jadi setiap peserta melanjutkan kalimat ini :
"Kalau skripsi itu adalah benda/hewan/makanan, menurut kamu apa? Dan kenapa?"
Tujuan : mencairkan suasana sambil mengungkapkan kesan awal terhadap skripsi

4. Perkenalkan Diri dan Harapan

- a. Analogikan diri kalian menjadi benda apa saja, baik benda hidup atau benda mati, apapun itu. Contoh: nama saya Anna, saya menyukai diri saya sebagai pohon, karena saya ingin memberikan kesejukan dan bermanfaat bagi orang lain.
- b. Status skripsi (belum mulai, baru mulai, mentok dimana)

c. Harapan dari kelompok ini

5. Kesepakatan Kelompok

a. Diskusi ringan, apa yang menurut kalian perlu disepakati supaya ngobrol disini terasa nyaman?

Contoh aturan: rahasia tetap disini, saling mendengarkan, bebas bicara (tapi gak maksa), komitmen hadir

6. Eksplorasi awal masalah

a. Apa hal pertama yang muncul di pikiran kamu kalau dengar skripsi?

b. Menurut kamu kenapa banyak orang cemas atau takut saat ngerjain skripsi?

c. Apa yang bikin kamu agak males atau tertunda-tunda saat mau mulai skripsi?

Tidak perlu gali terlalu dalam dulu—cukup permukaan.

7. *Ice Breaking* : rebut aqua

8. Refleksi dan Penutup

a. Bagaimana rasanya ikut sesi pertama ini?

b. Apa yang kamu sadari soal skripsi setelah ngobrol bareng tadi?

Fasilitator beri penguatan: Ternyata kita punya keresahan yang mirip-mirip ya. Itu artinya, kita bisa saling bantu, dan sebagainya.

9. Doa Penutup.

B. TAHAP KEDUA (PERALIHAN)

1. Pembukaan

a. Salam

b. Menanyakan kabar (Metode angkat tangan penuh jika sangat baik, setengah jika kurang baik, dan tidak angkat tangan jika tidak baik).

c. Menyambut peserta kembali

d. Refleksi singkat dari pertemuan pertama:

“Apa yang paling berkesan buat kamu dari pertemuan kemarin?”

(Taruh kontrak kesepakatan pertemuan di tengah meja konseling kelompok)

e. Mengecek kesiapan kelompok

f. Menyebarkan surat persetujuan responden untuk diisi sebagai kontrak bersedia mengikuti kegiatan

g. Penjelasan singkat:

"Hari ini kita mulai mencoba memahami lebih dalam apa yang bikin kita cemas atau terhambat dalam skripsi"

2. Pemanasan Emosi

a. Musik rileksasi dimainkan

b. Tutup mata dan tarik nafas, lalu hembuskan sampai kelompok rileks

c. Permainan ekspresif singkat:

"Kalau skripsimu bisa bicara, dia akan bilang apa ke kamu?"

Tujuannya: menggugah kesadaran emosi yang terkait dengan skripsi (takut, tertekan, marah, dan lain-lain).

3. Identifikasi Masalah

a. Fasilitator mengarahkan peserta menjawab secara reflektif. Pertanyaan kunci:

"Apa hal yang paling bikin kamu cemas atau terhambat dalam skripsi?"

"Apakah itu berkaitan dengan hal teknis, emosional, atau lingkungan?"

"Kapan biasanya kamu merasa paling tidak percaya diri dalam ngerjain skripsi?"

b. Fasilitator bisa bantu mencatat jawaban-jawaban umum ke kertas:

Misal: takut salah, malas membuka file skripsi, bingung sama metodologi, takut dinilai jelek, minder dibanding teman

c. Tugas tutor :

Validasi perasaan peserta

Jangan buru-buru kasih solusi, cukup pahami dulu

4. Menentukan Tujuan Pribadi

a. Setelah peserta mengenali masalahnya, fasilitator memandu :

"Dari hal yang kamu rasakan tadi, apa satu hal kecil yang ingin kamu ubah atau capai minggu ini terkait skripsimu?"

Contoh jawaban: mulai buka file skripsi lagi, kirim pesan ke dosen pembimbing, nulis satu paragraf pendahuluan atau nulis satu paragraf untuk melanjutkan tugas skripsi, membaca satu jurnal yang mirip dengan skripsimu sebagai bahan referensi, yang terakhir sering banget kulakuin.

b. Sampaikan bahwa fokus kepada tujuan walau sederhana, namun realistis kamu bisa kerjakan

5. Refleksi dan Penutup

a. Tanya ke peserta:

"Apa yang kamu sadari dari sesi ini?"

"Apa langkah kecilmu minggu?"

b. Fasilitator menutup dengan penguatan:

"Langkah kecil tetap langkah. Konsistensi jauh lebih penting dari kesempurnaan. Saya pernah membaca kalimat seperti ini, katanya apabila kita telah menemukan solusi dan telah menyusun strategi dari permasalahan yang kita hadapi, maka 50% dari masalah tersebut telah teratasi. 50% sisanya adalah bagaimana strategi yang telah kita susun berjalan dengan baik seperti apa yang kita inginkan, walaupun dengan terseok-seok (artinya walaupun dihadapi dengan rintangan dan tantangan yang ada-ada saja dan tidak bisa dipungkiri)".

Kalau apa yang saya sampaikan sesuai dengan pikiran dan hati kalian atau malah bertentangan dan membuat kalian semakin berpikir, maka saya berhasil memberikan pengaruh positif untuk sama -sama berusaha mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Sehingga, mari kita tutup pertemuan hari ini dengan doa, doa dimulai :

"Ya Allah, bimbing kami untuk tidak menunda, kuatkan tekad kami, dan ringankan langkah kami dalam menuntaskan skripsi".

C. TAHAP KETIGA (KEGIATAN)

Fokus: Brainstorming solusi awal & mengenal strategi menghadapi kecemasan skripsi

Durasi: ± 45 menit

Tujuan:

- Membantu peserta mulai berpikir solutif
- Mengenal strategi konkret yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan
- Memperkuat rasa saling mendukung dalam kelompok

🕒 Alur Kegiatan:

1. Pembukaan Ringan

a. Review singkat tujuan sesi sebelumnya

Tanya:

"Siapa yang mencoba menjalankan langkah kecil minggu lalu?
Bagaimana rasanya?"

2. Brainstorming Solusi

a. Diskusi terbuka:

"Apa hal-hal kecil yang bisa kita lakukan untuk mengurangi rasa takut/malas saat ngerjain skripsi?"

Tulis semua solusi di papan, misalnya:

Atur jam skripsi tetap; Buat checklist mingguan; Punya teman skripsian bareng; Menulis tanpa edit dulu; Istirahat saat overthinking

b. Fasilitator boleh masukan teknik kognitif sederhana (contoh: berpikir realistis, afirmasi positif, teknik 5 menit mulai nulis).

3. Latihan Simulasi

a. Latihan reflektif atau role play ringan:

"Bayangkan kamu bangun dan merasa sangat malas buka skripsi. Apa yang bisa kamu katakan ke diri sendiri agar tetap jalan?"

Tujuan: memperkuat coping strategy dan positive self-talk

4. Menyusun Rencana Solusi Pribadi

Setiap peserta diminta buat 1–2 strategi yang paling cocok untuk dirinya sendiri. Contoh:

"Aku bakal menulis 15 menit tiap pagi."

"Aku bikin grup kecil buat laporan progres tiap minggu."

5. Refleksi & Penutup

a. Apa solusi yang menurutmu paling mungkin kamu coba minggu ini?

b. Bagaimana perasaanmu setelah mendengar pengalaman dan solusi dari teman-teman?

Afirmasi penutup:

"Solusi itu bukan langsung berhasil, tapi konsistensi dan dukungan akan bantu kita sampai ke tujuan."

D. TAHAP KEEMPAT (KEGIATAN)

Fokus: Evaluasi strategi & memperdalam coping skill terhadap kecemasan skripsi

Tujuan:

- Mengevaluasi apakah strategi sudah mulai berhasil
- Memperkuat komitmen dan kerja sama antar anggota
- Menggali dukungan spiritual dan sosial

Akur:

1. Check-in Progres

Tanya satu per satu:

"Langkah apa yang sudah kamu lakukan minggu ini?"

2. Diskusi Kelompok

- a. Apa tantangan terbesarnya?
- b. Apa yang membantu kamu tetap jalan?
- c. Bagaimana peran teman dalam kelompok ini?

3. Latihan Self-Talk & Doa Pribadi

Peserta diminta menuliskan 1 kalimat afirmasi + 1 doa yang ingin mereka ucapkan saat mulai merasa cemas skripsi.

Contoh:

"Aku bisa belajar sedikit demi sedikit."

"Ya Allah, tenangkan pikiranku."

4. Bentuk Pasangan Dukungan

Minta peserta saling berpasangan dan saling menyemangati (bisa lanjut saling support via WA dll).

5. Penutup & Rencana Pekan Terakhir

Fasilitator memberi gambaran:

"Minggu depan adalah sesi terakhir. Kita akan merefleksikan perjalanan kita."

Menceritakan ... 1 hari

Mulai

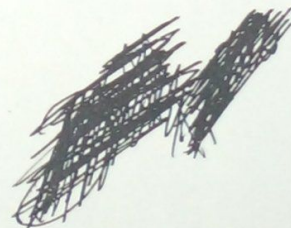
E. TAHAP KELIMA (PENGAKHIRAN)

Fokus: Refleksi Perjalanan, Penguatan Diri, dan Penutupan Kelompok

Tujuan:

- Mengakhiri proses konseling dengan kesadaran diri dan rasa syukur
- Memberi penguatan terakhir agar peserta tetap semangat meski kelompok selesai

Doa pembuka
Tanya kebar
Jelaskan konseling
See better
Sekarang mentok
dimana prosesnya
sudah sampai
dimana
Diskusi kelompok
TIPS - tips dari
yang sudah
ujin.



LEMBAR KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal : Senin, 21 April 2025
 Pertemuan Ke- : 1
 Tempat : Laboratorium Bkl
 Waktu konseling : 14:00 - 14:21 WITA
 Durasi waktu konseling : 21 menit 41 detik

Subjek	Catatan	Ket. Kehadiran
IM	Kurang baik. Bersemangat, aktif dalam berbicara. Mengikuti sesi konseling hingga akhir dengan aktif.	Hadir
LE	Kurang baik. Masih ragu dan malu. Pasif Masih terbatah pasif dalam berbicara dan berpendapat dalam kelompok saat awal, namun kemudian berani ketika ditangani. Mengikuti konseling hingga akhir	Hadir
FA	Sangat baik. Kurang fokus dalam sesi konseling di awal mula. Tertarik untuk bermain ponsel. Aktif berpendapat. Mengikuti konseling hingga akhir.	Hadir
Zr	Kurang baik. Sangat kurang tidak bersemangat dalam sesi konseling pertama (kurang tidur). Tidak kurang fokus. Mulai tertarik pada analogi diri subjek Mj yaitu uang. Tidak bergairah. Merasa kecapean ketika ice breaking. Mengikuti konseling hingga akhir	Hadir

Mg	Sangat baik. Bersenang-senang, aktif dalam berbicara. Fokus dalam konseling. Menikuti konseling dengan aktif.	Hadir
----	---	-------

Catatan Tambahan :

Menanyakan kabar sebagai validasi perasaan awal sebelum konseling dimulai. Akan dilakukan pada pertemuan berikutnya.

Kesepakatan kelompok (Membuat kontrak konseling):

1. Rahasia tetap disini
2. Tidak boleh saling menjudge
3. Jangan malu
4. Saling mendengarkan
5. Tidak ada gadget
6. Bebas bicara, tapi tidak memaksa
7. Komitmen

Peserta boleh mengungkapkan pendapat dan menawarkan kontribusi konseling selama pertemuan berlangsung.

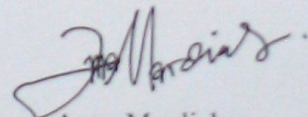
Topik Pembahasan : Perkenalan, kesepakatan, dan eksplorasi awal masalah

Permasalahan : Eksplorasi awal masalah: skripsi itu susah. Capek, ribet dan berat ttg skripsi.

Hasil yang Dicapai : Berhasil membuat kontrak konseling. Membangun hubungan antar anggota kelompok, dan mengeksplorasi awal masalah walaupun hanya di permukaan saja.

Tindak Lanjut : Eksplorasi masalah lebih dalam oleh anggota kelompok.

Palu, 21 April 2025
Peneliti,



Anna Mardiah
NIM:21.4.13.0003

LEMBAR KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal : Kamis, 24 April 2015
 Pertemuan Ke- : 2
 Tempat : Laboratorium B21
 Waktu konseling : 14.30 -
 Durasi waktu konseling : 20 menit 47 detik

Subjek	Catatan	Ket. Kehadiran
IM	Merasa kurang baik. Mulai aktif berpendapat setelah relaksasi. mulai mengeluarkan emosi tlg skripsi. [Kurang paham dalam mengaplikasikan laptop] {Semoga secepatnya segera di acc}	Hadir
LE	kurang baik. Aktif berpendapat saat ditanyai. [Kurang mendapatkan informasi tlg skripsi] {Revisian minggu depan diusahakan cepat selesai}	Hadir
FA	kurang baik. Itu akan lebih mudah. {Tidak menunda - nunda revisi}	Hadir
Zr	kurang baik. Masih kurang aktif dalam kelompok. Namun sudah lebih fokus mengikuti ses konseling. Sudah mulai berpendapat sedikit demi sedikit. Kurang [malas] supaya cepat selesai {selesai menyusun minggu depan}	Hadir

Mg	kurang baik. kurang berpendapat mungkin learned factor lain. lebih mendengarkan dan aktif menyimak. {Belajar 3 jam dalam sehari}	Hadir
----	---	-------

Catatan Tambahan :

Dinilai segi seluruh subjek merasa kurang baik ketika ditangani lea gar, berbeda dengan minggu yang lalu.

Pada pertemuan ssi kedua ini, subjek terlihat rasa-rasa kurang bersemangat dan kurang aktif berpendapat. (ada faktor lain sebelum subjek dtg ke tempat konseling → Ditakutkan releases sebelum masuk di kegiatan inti pada pertemuan ke-2 ini.

Menggugah kesadaran emosi terkait dgn skripsi (cemas, tertekan, marah, dan lain-lain).

- Hambatan dalam mengerjakan skripsi [Hambatan]
 - Paling tidak percaya diri saat menerima revisi dari dosen.
 - Hal yang ingin dicapai minggu ini {...}
- Alternatif strategi

→ Pengisian
Lembar Persetujuan
Menjadi Responden

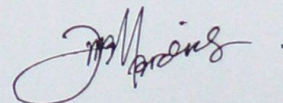
Topik Pembahasan : Identifikasi Masalah terkait kecemasan dalam mengerjakan skripsi + alternatif strategi.

Permasalahan : Malas mengerjakan, sering menunda-nunda, kurang tahu cara mengoperasikan laptop, kurang informasi dgn skripsi.

Hasil yang Dicapai : Peserta mulai mengidentifikasi hambatan dan masalah yang menjadi hambatan dalam mengerjakan & Fokus kepada tujuan walau sederhana, namun realistis ~~tanpa~~ bisa dikerjakan.

Tindak Lanjut : Tahap kegiatan → Strategi konkret.

Palu, 24 April 2025
Peneliti,



Anna Mardiah
NIM:21.4.13.0003

LEMBAR KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal : Senin, 28 April 2025
 Pertemuan Ke- : 3
 Tempat : Laboratorium konseling
 Waktu konseling : 14:00 - ~~14:17 WITA~~ 14:17 WITA
 Durasi waktu konseling : ~~21 menit 20 detik~~ 17 menit 56 detik

Subjek	Catatan	Ket. Kehadiran
IM	Baik. Mengemangati diri sendiri. ketika merasa malas dalam mengerjakan skripsi.	Hadir
LE	Baik. Sudah ada kemajuan dalam skripsi setelah <i>Merasa</i> tidak menunda-nunda mengerjakan. - Terbuka dalam menyampaikan pendapat, tidak malu dan berani berbicara.	Hadir
FA	Baik. Menjadwalkan dalam mengerjakan skripsi agar lebih teratur	Hadir
Zr	Kurang baik. Lebih sering cenderung aktif mendengarkan pada sesi konseling ketiga ini.	Hadir

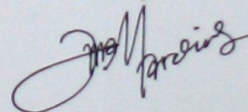
Mg	Baile. ^{↳ unglepen} Tetap melakukan tugas minggu yang lalu walaupun dipaksa karena sudah keharusan, namun sebenarnya merasa menantang karena beban berat. Sering menonton video motivasi agar tidak takut dan memotivasi diri sendiri.	Hadir
----	--	-------

Catatan Tambahan :

Pada sesi ketiga ini masing-masing subjele menguraikan rencana solusi pribadi 1-2 yg paling cocok untuk dirinya sendiri dan berkomitmen bakal dileaksanakan pada minggu ini dan minggu depan akan ada evaluasi strategi yg dijalankan oleh peserta.

- Topik Pembahasan : Menentukan & menetapkan strategi pilihan dalam mengatasi rasa malas & sebagainya dlm mengerjakan skripsi.
- Permasalahan : ~~E~~ Menentukan & menetapkan strategi pilihan
- Hasil yang Dicapai : Peserta berhasil menentukan dan menetapkan strategi pilihan yang dijalankan masing-masing.
- Tindak Lanjut : Evaluasi strategi & coping skill terhadap kecemasan skripsi.

Palu, 28 April 2025
Peneliti,



Anna Mardiah
NIM:21.4.13.0003

LEMBAR KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal : Senin, 05 Mei 2025
 Pertemuan Ke- : 4
 Tempat : Laboratorium BK1
 Waktu konseling : 14:25 - 14:55 WITA
 Durasi waktu konseling : 30 menit 26 detik

Subjek	Catatan	Ket. Kehadiran
IM	Kurang baik. ☒ sudah ada kemajuan, trigger kampanye dan segera aksi ter	Hadir
LE	Baik. ☒ Ada kemajuan, berhasil berkomitmen dalam sehari ada bagian dari skripsi yang dikerjakan.	Hadir
FA	Baik. ☒ Ada kemajuan, setiap hari minimal 1 jam sehari mengerjakan bagian dari skripsi. [malas].	Hadir
Zr	Baik Baik. (terlambat angket tugas). ☒ . Menjalankan rencana strategi. Telah selesai menyusun seluruh bab skripsi.	Hadir

Mg	telah selesai melaksanakan ujian proposal skripsi. → kabar hari ini = sangat baik. ✶ menjalankan rencana kegiatan strategi. [Rasa ngantukan malam]	Hadir
----	---	-------

Catatan Tambahan :

✶ Check-in progres

Tantangan terbesar menjalankan strategi di minggu lalu [-].
Yang membantu dan memotivasi agar strategi tetap dijalankan.

- Peserta masing-masing telah berhasil melaksanakan strategi pilihan yang dijalankan. Dan ada yang telah berhasil ~~menghasilkan~~ melalui ujian proposal skripsi.
- Antar anggota telah terbangun rasa saling percaya sehingga masing-masing anggota terbuka dalam berpendapat dan membagikan pengalamannya ~~masing-masing~~ terkait skripsi dalam upaya mengurangi kecemasan. Saling membantu dan mengemangati.

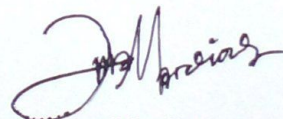
Topik Pembahasan : Evaluasi Strategi & memperdalam coping skill terhadap kecemasan skripsi.

Permasalahan : ~~Komitmen~~ Upaya komitmen dalam mengerjakan skripsi.

Hasil yang Dicapai : Berhasil menerapkan strategi dan antar anggota saling membantu, mengemangati, serta memperkuat rasa percaya.

Tindak Lanjut : Refleksi perjalanan, penguatan diri, dan penutupan kelompok

Palu, 05 Mei April 2025
Peneliti,



Anna Mardiah
NIM:21.4.13.0003

LEMBAR KONSELING KELOMPOK

Hari, Tanggal : Kamis, 08 Mei 2025
 Pertemuan Ke- : 5
 Tempat : Laboratorium Konseling
 Waktu konseling : 13:00 - 13:31 WITA
 Durasi waktu konseling : 31 menit 20 detik

Subjek	Catatan	Ket. Kehadiran
IM	Sangat baik. Masih pengumpulan data terbaru sebelum acc. Atletif dalam kelompok	Hadir
LE	Sangat baik. Atletif mengemukakan pendapat dibimbing saat awal pertemuan. juga ada mengambil kerja sampingan. Atletif	Hadir
FA	Sangat baik. FA sudah selesai mengerjakan dalam melaksanakan proposal grup. Atletif	Hadir
Zr waktu	Sangat baik. Uniknya Zr menghabiskan sepanjang malamnya dgn mengerjakan skripsi sehingga pada pagi hari akan menghabiskan untuk tidur atau beristirahat. Atletif.	Hadir

Mg	Sangat baik. Telah selesai melaksanakan proposal Steripis, juga sambil kerja sampingan. Aletip	Hadir
----	--	-------

Catatan Tambahan :

Menanyakan lebar → semua peserta memiliki suasana hati yang baik sangat baik hari ini.

Perkembangan, peserta konseling (Bisa jadi ~~faktor~~ hal yang menyebabkan Steripis kecemasan steripis telah hanya dari bersumber dari steripis itu sendiri. akan tetapi dapat berupa pengaruh dari luar. Kelompok ini dapat saling mendukung satu sama lain.)

Refleksi perjalanan

1. Apa hal terbaik yang km dpt dari kelompok ini?
2. Apa perubahan yang kamu rasakan?
3. Apa pesan untuk dirimu sendiri ke depan?
4. Pesan untuk teman-teman kelompok? →

} Dibacakan

Topik Pembahasan : Refleksi perjalanan, penguatan diri, dan penutupan kelompok.

Permasalahan : Upaya konsistensi dan penguatan walau kelompok telah berakhir.

Hasil yang Dicapai : Berhasil melaksanakan ~~dan~~ mengikuti secara konsisten konseling kelompok dengan teknik problem solving ~~dan~~

Tindak Lanjut : Follow-up ~~dan~~ secara individu

Palu, April 2025
Peneliti,

Anna Mardiah
NIM:21.4.13.0003

Lampiran 10

SKALA KECEMASAN
BECK ANXIETY INVENTORY (BAI)
2025

INSTRUMEN PENELITIAN

PENGANTAR PENGISIAN ANGKET

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi persyaratan untuk meraih derajat strata satu (S-1) Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Datokarama Palu, saya bermaksud mengadakan penelitian mengenai “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam”. Untuk itu, saya membutuhkan sejumlah data yang akan dapat saya peroleh dengan adanya kerja sama dari Anda dalam mengisi kuesioner ini.

Dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban yang salah. Hal yang saya harap dan butuhkan adalah kejujuran dan jawaban yang paling mendekati keadaan Anda yang sesungguhnya. Oleh karena itu, saya selaku peneliti mengharapkan Anda bersedia memberikan jawaban Anda sendiri sejujurnya tanpa mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Bantuan Anda dalam menjawab penelitian ini merupakan bantuan yang sangat besar dan berarti dalam keberhasilan penelitian ini. Atas kerjasama Anda, saya ucapkan terima kasih.

Palu, 10 Januari 2025

Hormat Saya,

Anna Mardiah
NIM. 21.4.13.0003

PEDOMAN PENGISIAN SKALA KECEMASAN

Nama :

Usia : tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki/ Perempuan (*coret yang tidak perlu)

Semester :

Nomor WA :

Petunjuk pengisian skala kecemasan ini adalah sebagai berikut :

1. Pahamiilah tentang pernyataan-pernyataan pada skala tersebut.
2. Pilihlah satu dari 4 pilihan jawaban yang tersedia yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberi tanda (√) pada pilihan yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

NO	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung berdebar-debar	√			

3. Apabila Anda ingin mengubah jawaban, Anda dapat memberikan tanda dua garis mendatar (=) pada jawaban awal saudara, kemudian Anda dapat mengganti jawaban tersebut dengan jawaban yang lebih sesuai dengan diri Anda/kenyataan.

NO	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Jantung berdebar-debar	√	√		

4. Saya tegaskan lagi bahwa tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang Anda berikan adalah benar.
5. Bila Anda sudah selesai mengerjakan saya mohon untuk memeriksa kembali skala ini agar tidak ada pernyataan yang terlewat.

“SELAMAT MENGERJAKAN”

SKALA KECEMASAN MENGERJAKAN SKRIPSI

NO	PERTANYAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa kebas-kebas atau kesemutan ketika mengerjakan tugas-tugas skripsi saya				
2	Saya merasa panas (bukan karena cuaca) ketika memikirkan atau mengerjakan skripsi				
3	Saya merasa kaki saya lemas atau goyah saat harus menghadapi dosen pembimbing				
4	Saya tidak dapat rileks ketika ingin tidur karena memikirkan skripsi				
5	Saya takut hal buruk akan terjadi ketika saya tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu				
6	Saya merasa pusing saat mengerjakan revisi skripsi				
7	Jantung saya berdebar kencang saat menghadapi masalah dalam skripsi				
8	Saya merasa goyah (tidak tahan berdiri) ketika menghadapi hambatan dalam skripsi saya				
9	Saya merasa takut berbuat kesalahan dalam mengerjakan skripsi				
10	Saya merasa gugup setiap kali memikirkan progres skripsi saya				
11	Saya merasa seperti tercekik oleh tugas-tugas skripsi yang harus diselesaikan				
12	Tangan saya gemetar ketika berhadapan dengan dosen pembimbing				
13	Saya merasa badan saya gemetar atau goyah ketika harus menyelesaikan bagian tertentu dari skripsi				
14	Saya takut akan kehilangan kendali saat memikirkan atau mengerjakan skripsi				
15	Saya mengalami kesulitan bernafas ketika berhadapan dengan revisi skripsi				
16	Saya takut sekarat karena mengerjakan skripsi				
17	Saya merasa ciut hati ketika mengetahui teman-teman saya telah menyelesaikan skripsi				
18	Saya merasa gangguan pencernaan atau ketidaknyamanan di perut ketika memikirkan sidang skripsi				
19	Saya merasa mau pingsan saat memikirkan skripsi yang belum selesai				
20	Wajah saya memerah ketika dosen pembimbing mengoreksi skripsi saya				
21	Saya berkeringat panas atau dingin saat memikirkan batas waktu atau tekanan dalam mengerjakan skripsi				

TERIMA KASIH ATAS BANTUAN DAN KERJASAMA ANDA

Lampiran 11

TABULASI DATA

No	Inisial Responden	Pertanyaan																					Total	Kategorisasi
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21		
1	DT	0	0	0	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	26	Berat
2	EMP	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	42	Berat
3	IN	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	1	2	2	45	Berat
4	Zf	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	29	Berat
5	MR	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	24	Sedang
6	Zn	1	0	0	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	34	Berat
7	MA	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	Normal
8	W	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	1	1	0	3	3	1	2	3	47	Berat
9	Zi	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Sedang
10	Ms	2	2	1	1	1	1	0	1	1	2	1	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	21	Sedang
11	SFZ	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	40	Berat
12	J	1	0	2	0	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	11	Ringan
13	LE	1	1	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	36	Berat
14	SW	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	Sedang
15	TSPA	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	9	Ringan
16	AR	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	27	Berat
17	H	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	38	Berat
18	Mg	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	0	3	0	0	1	1	2	2	0	0	31	Berat
19	FA	2	1	2	3	3	2	3	3	3	1	0	2	2	1	1	1	2	2	0	1	2	37	Berat

20	Mr	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	26	Berat
21	MF	1	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	37	Berat
22	IM	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	2	2	50	Berat
23	JP	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	Normal
24	ZR	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	2	0	1	2	30	Berat
25	Mgf	3	0	0	3	3	3	3	0	0	3	3	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	24	Sedang
26	AK	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	57	Berat
27	CNS	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	54	Berat
28	RA	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	49	Berat
29	NH	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	55	Berat
30	D	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	0	2	1	0	2	2	33	Berat
31	I	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	43	Berat
32	MR	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	28	Berat
33	FA	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	32	Berat
34	N	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	29	Berat
35	NA A.	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	0	3	2	2	1	0	3	2	1	3	3	38	Berat
36	AS	1	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2	0	0	1	2	0	0	1	1	33	Berat
37	IY	0	0	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	Normal
38	Zr	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	41	Berat

Lampiran 12

HASIL *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* SKALA KECEMASAN

Kelompok	Inisial	<i>Pre-test</i> (April – Satu Minggu Sebelum Intervensi)	Kategori	<i>Post-test</i> (Mei – Satu Minggu Setelah Selesai Intervensi)	Kategori
Eksperimen	LE	31	Berat	20	Sedang
	Mg	33	Berat	3	Normal
	FA	36	Berat	28	Berat
	IM	40	Berat	24	Sedang
	Zr	41	Berat	27	Berat
Kontrol	EMP	44	Berat	46	Berat
	IN	33	Berat	28	Berat
	AR	28	Berat	35	Berat
	RA	52	Berat	39	Berat
	D	34	Berat	20	Sedang

Lampiran 13

Variabel Kecemasan - Pretest (April - Satu Minggu Sebelum Intervensi)																									
No.	Inisial	Jenis Kelamin	Aspek Psysiological																	Total	Aspek Affective				Total
			X. 1	X. 2	X. 3	X. 5	X. 6	X. 7	X. 8	X. 10	X. 12	X. 13	X. 14	X. 15	X. 16	X. 17	X. 18	X. 19	X. 21		X. 4	X. 9	X. 11	X. 20	
1	LE	Perempuan	2	0	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	25	2	2	1	1	6
2	Mg	Perempuan	1	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	26	2	2	1	2	7
3	FA	Perempuan	1	3	1	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	30	1	2	1	2	6
4	IM	Perempuan	2	2	2	3	3	3	1	3	2	1	1	3	2	3	1	1	0	33	2	2	1	2	7
5	Zr	Laki-laki	3	3	2	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	33	2	3	1	2	8
6	EMP	Perempuan	2	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	35	2	2	2	3	9
7	IN	Perempuan	1	2	2	2	2	3	2	1	2	0	1	2	3	2	2	0	1	28	0	2	1	2	5
8	AR	Laki-laki	3	3	2	2	3	0	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	24	1	1	1	1	4
9	RA	Perempuan	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	43	3	1	2	3	9
10	D	Perempuan	1	2	3	2	2	2	2	1	2	0	1	2	2	2	2	1	0	27	1	2	2	2	7

Variabel Kecemasan - Posttest (Mei - Satu Minggu Setelah Intervensi)																									
No.	Inisial	Jenis Kelamin	Aspek Psysiological																	Total	Aspek Affective				Total
			X. 1	X. 2	X. 3	X. 5	X. 6	X. 7	X. 8	X. 10	X. 12	X. 13	X. 14	X. 15	X. 16	X. 17	X. 18	X. 19	X. 21		X. 4	X. 9	X. 11	X. 20	
1	LE	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	0	1	1	1	3
2	Mg	Perempuan	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	0	0
3	FA	Perempuan	1	1	2	1	2	1	0	1	2	1	0	0	0	2	3	1	3	21	1	1	3	2	7
4	IM	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	0	0	2	3	0	2	19	1	2	1	1	5
5	Zr	Laki-laki	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	0	0	3	1	1	2	22	3	1	0	1	5
6	EMP	Perempuan	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	37	2	3	2	2	9
7	IN	Perempuan	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	0	0	2	2	0	2	22	2	2	0	2	6
8	AR	Laki-laki	2	2	1	2	1	3	2	1	1	0	1	1	3	1	1	2	1	25	3	3	3	1	10
9	RA	Perempuan	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	32	2	2	1	2	7
10	D	Perempuan	1	0	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	15	2	1	1	1	5

Lampiran 14

HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS

A. Uji Validitas Instrumen

		Correlations																					TOTAL
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	
P01	Pearson Correlation	1	.586	.412	.542	.568	.596	.561	.429	.354	.505	.362	.412	.644	.432	.245	.133	.503	.367	.284	.342	.538	.647
	Sig. (2-tailed)		<.001	.004	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.029	.001	.018	.013	<.001	.007	.136	.427	.011	.015	.084	.036	.091	<.001
	N		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
			38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P02	Pearson Correlation	.566	1	.658	.483	.603	.483	.484	.515	.348	.491	.405	.585	.344	.650	.304	.333	.598	.436	.265	.495	.487	.662
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	.002	<.001	.032	.002	<.001	.033	.002	.012	<.001	.035	<.001	.064	.041	<.001	.006	.012	.017	.002	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P03	Pearson Correlation	.454	.506	1	.472	.446	.541	.547	.444	.444	.444	.444	.444	.444	.447	.378	.516	.316	.414	.215	.387	.477	.587
	Sig. (2-tailed)	.004	<.001		.033	.034	<.001	<.001	.003	<.001	.002	.136	<.001	.012	.005	.005	.599	.051	.005	.175	.018	<.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P04	Pearson Correlation	.542	.483	.472	1	.642	.647	.692	.486	.508	.607	.483	.546	.539	.404	.320	.328	.474	.471	.335	.365	.434	.718
	Sig. (2-tailed)	<.001	.002	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.031	.033	<.001	.011	.012	.002	.045	.033	.043	.043	.036	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P05	Pearson Correlation	.566	.623	.459	.642	1	.774	.888	.624	.437	.634	.639	.442	.620	.337	.253	.253	.416	.470	.347	.262	.421	.726
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.004	<.001		<.001	<.001	<.001	.006	<.001	<.001	.005	<.001	.036	.125	.130	.039	.003	.033	.075	.009	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P06	Pearson Correlation	.596	.643	.540	.647	.774	1	.791	.631	.590	.739	.566	.512	.598	.382	.365	.279	.517	.430	.360	.371	.489	.718
	Sig. (2-tailed)	<.001	.002	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.018	.018	.028	.090	<.001	.006	.026	.021	.002	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P07	Pearson Correlation	.591	.694	.542	.682	.689	.791	1	.650	.567	.732	.561	.490	.559	.503	.463	.422	.505	.531	.405	.414	.525	.799
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.012	.016	<.001	
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P08	Pearson Correlation	.429	.515	.469	.488	.624	.631	.658	1	.629	.487	.364	.504	.473	.585	.511	.581	.591	.614	.616	.378	.513	.758
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	.003	.002	<.001	<.001	<.001		<.001	.002	.025	.001	.003	<.001	.001	<.001	<.001	<.001	<.001	.019	.039	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P09	Pearson Correlation	.354	.346	.584	.508	.437	.590	.597	.629	1	.608	.276	.701	.521	.582	.508	.426	.598	.649	.489	.589	.672	.768
	Sig. (2-tailed)	.029	.033	<.001	.001	.006	<.001	<.001	<.001		<.001	.263	<.001	<.001	<.001	.001	.009	<.001	<.001	.003	<.001	.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P10	Pearson Correlation	.591	.691	.474	.607	.634	.789	.727	.727	.629	1	.749	.583	.608	.547	.497	.439	.549	.543	.489	.480	.581	.801
	Sig. (2-tailed)	<.001	.002	.002	<.001	<.001	<.001	<.001	.002	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	.006	.027	<.001	<.001	.001	.002	.003	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P11	Pearson Correlation	.382	.405	.348	.467	.639	.556	.591	.364	.276	.748	1	.336	.527	.489	.380	.525	.325	.432	.538	.437	.385	.645
	Sig. (2-tailed)	.019	.011	.136	.001	<.001	<.001	<.001	.001	.001	<.001		.001	.001	.001	.001	.001	.001	.001	<.001	.001	<.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P12	Pearson Correlation	.412	.585	.703	.548	.442	.512	.485	.504	.701	.583	.538	1	.607	.718	.525	.359	.686	.560	.320	.758	.726	.798
	Sig. (2-tailed)	.001	<.001	<.001	.005	.001	.002	.001	<.001	<.001	<.001	.039	<.001		<.001	.001	.013	<.001	<.001	.005	<.001	<.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P13	Pearson Correlation	.544	.344	.411	.639	.635	.656	.559	.473	.621	.706	.627	.607	1	.443	.325	.314	.416	.685	.348	.443	.356	.681
	Sig. (2-tailed)	<.001	.035	.010	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		.005	.174	.555	.039	.003	.032	.005	.014	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P14	Pearson Correlation	.432	.444	.444	.444	.537	.627	.627	.584	.642	.505	.440	.578	.442	1	.684	.540	.605	.640	.640	.718	.714	.789
	Sig. (2-tailed)	.007	<.001	.005	.012	.038	.018	<.001	<.001	<.001	<.001	.003	<.001	.001	.005		.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P15	Pearson Correlation	.245	.304	.450	.320	.253	.364	.465	.511	.508	.441	.399	.525	.225	.655	1	.716	.575	.632	.691	.633	.652	.677
	Sig. (2-tailed)	.138	.064	.005	.050	.125	.028	.003	<.001	.006	.016	<.001	<.001	.174	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
		38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38
P16	Pearson Correlation	.133	.333	.272	.329	.353	.279	.422	.581	.428	.358	.502	.369	.314	.640	.718	1	.361	.492	.691	.523	.433	.602
	Sig. (2-tailed)	.437	.041	.069	.045	.030	.090	.008	<.001	.008	.027	.001	.013	.055	<.001	<.001	<.001		.026	.002	<.001	<.001	<.001
	N	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

B. Uji Reliabilitas Instrumen

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	38	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	38	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	30.1579	183.650	.606	.954
P02	30.2368	181.807	.642	.954
P03	29.9737	180.675	.639	.954
P04	29.7368	179.659	.672	.953
P05	29.5526	181.551	.690	.953
P06	29.8421	182.677	.746	.952
P07	29.9474	177.835	.769	.952
P08	30.2105	183.090	.732	.952
P09	29.8684	180.171	.738	.952
P10	29.8684	181.631	.785	.952
P11	30.1842	184.695	.605	.954
P12	30.1842	177.992	.766	.952
P13	30.1579	184.028	.659	.953
P14	30.3947	180.624	.756	.952
P15	30.7105	187.346	.649	.954
P16	30.7368	187.983	.566	.954
P17	29.9737	181.053	.753	.952
P18	30.2105	179.522	.752	.952
P19	30.6579	184.447	.610	.954
P20	30.3684	181.374	.695	.953
P21	30.1842	179.668	.769	.952

Lampiran 15

UJI UNIVARIAT

A. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	5	10	31	41	36.20	4.324
Post-Test Eksperimen	5	25	3	28	20.40	10.213
Pre-Test Kontrol	5	24	28	52	38.20	9.654
Post-Test Kontrol	5	26	20	46	33.60	10.015
Valid N (listwise)	5					

B. Uji Normalitas

Case Processing Summary

Kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil	Pre-Test A (Eksperimen)	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Post-Test A (Eksperimen)	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Pre-Test B (Kontrol)	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Post-Test B (Kontrol)	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

Descriptives

Kelas			Statistic	Std. Error
Hasil	Pre-Test A (Eksperimen)	Mean	36.20	1.934
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	30.83 41.57
		5% Trimmed Mean	36.22	
		Median	36.00	
		Variance	18.700	
		Std. Deviation	4.324	
		Minimum	31	
		Maximum	41	
		Range	10	
		Interquartile Range	9	
		Skewness	-.041	.913
		Kurtosis	-2.369	2.000
	Post-Test A (Eksperimen)	Mean	20.40	4.567
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	7.72 33.08
		5% Trimmed Mean	20.94	
		Median	24.00	
		Variance	104.300	
		Std. Deviation	10.213	
		Minimum	3	
		Maximum	28	
		Range	25	
		Interquartile Range	16	
		Skewness	-1.758	.913
		Kurtosis	3.153	2.000
	Pre-Test B (Kontrol)	Mean	38.20	4.317
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	26.21 50.19
		5% Trimmed Mean	38.00	
		Median	34.00	
		Variance	93.200	
		Std. Deviation	9.654	
		Minimum	28	
		Maximum	52	
		Range	24	
		Interquartile Range	18	
		Skewness	.717	.913
		Kurtosis	-.910	2.000
	Post-Test B (Kontrol)	Mean	33.60	4.479
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound Upper Bound	21.16 46.04
		5% Trimmed Mean	33.67	
		Median	35.00	
		Variance	100.300	
		Std. Deviation	10.015	
		Minimum	20	
		Maximum	46	
		Range	26	
		Interquartile Range	19	
		Skewness	-.259	.913
		Kurtosis	-.583	2.000

Tests of Normality

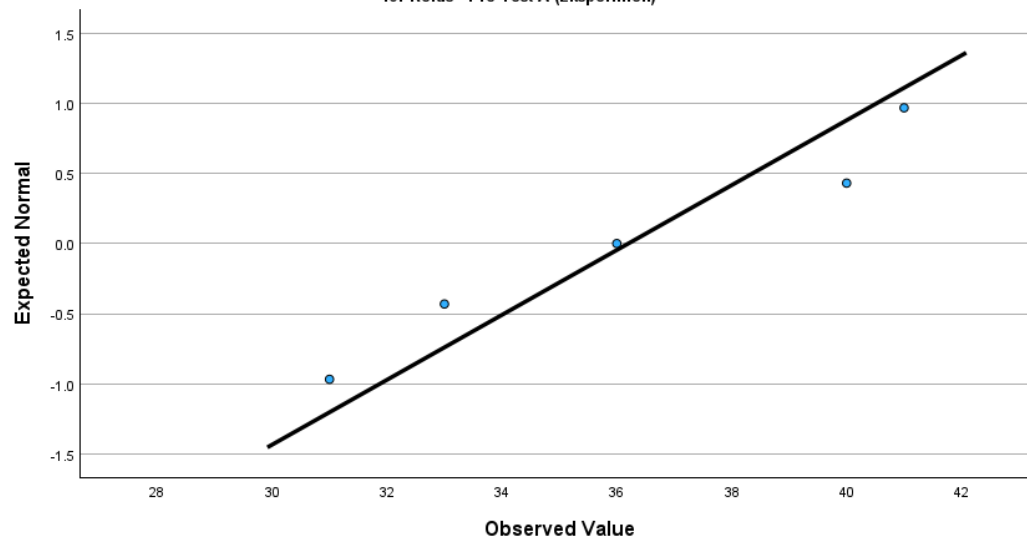
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pre-Test A (Eksperimen)	.210	5	.200 [*]	.929	5	.589
	Post-Test A (Eksperimen)	.284	5	.200 [*]	.803	5	.086
	Pre-Test B (Kontrol)	.268	5	.200 [*]	.929	5	.587
	Post-Test B (Kontrol)	.156	5	.200 [*]	.991	5	.982

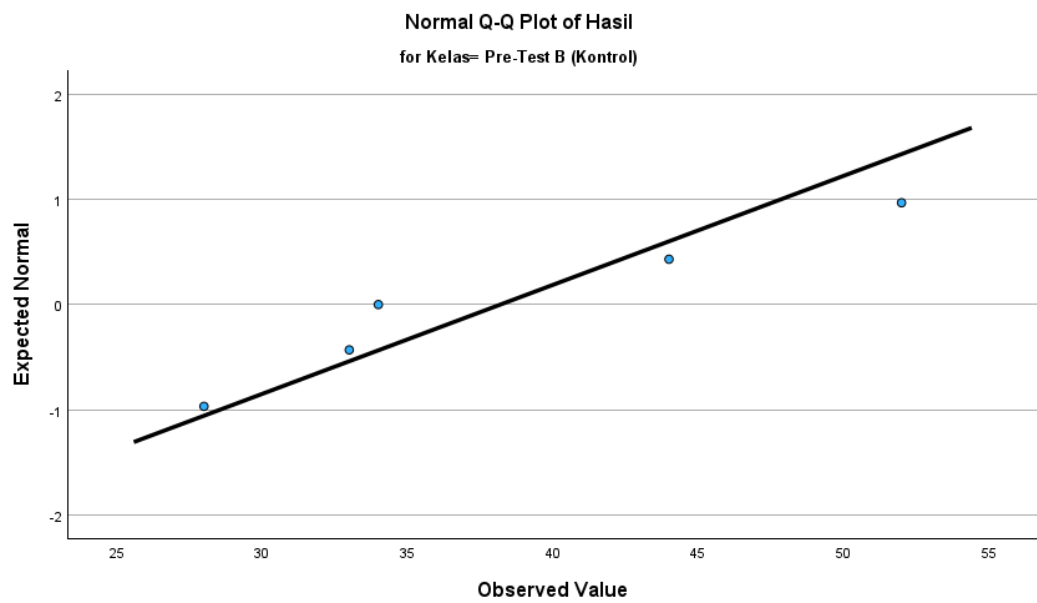
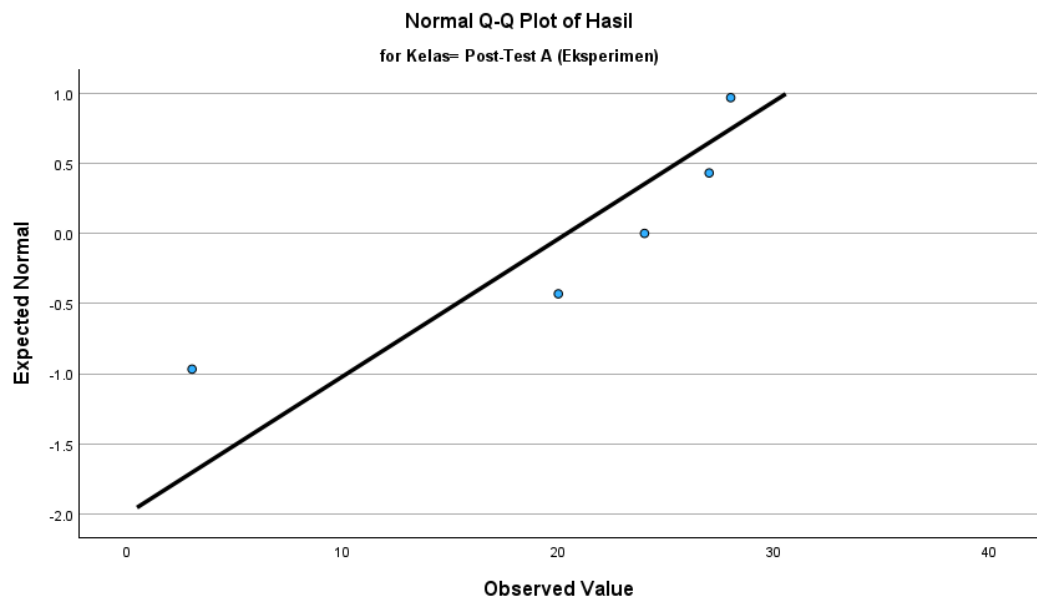
*. This is a lower bound of the true significance.

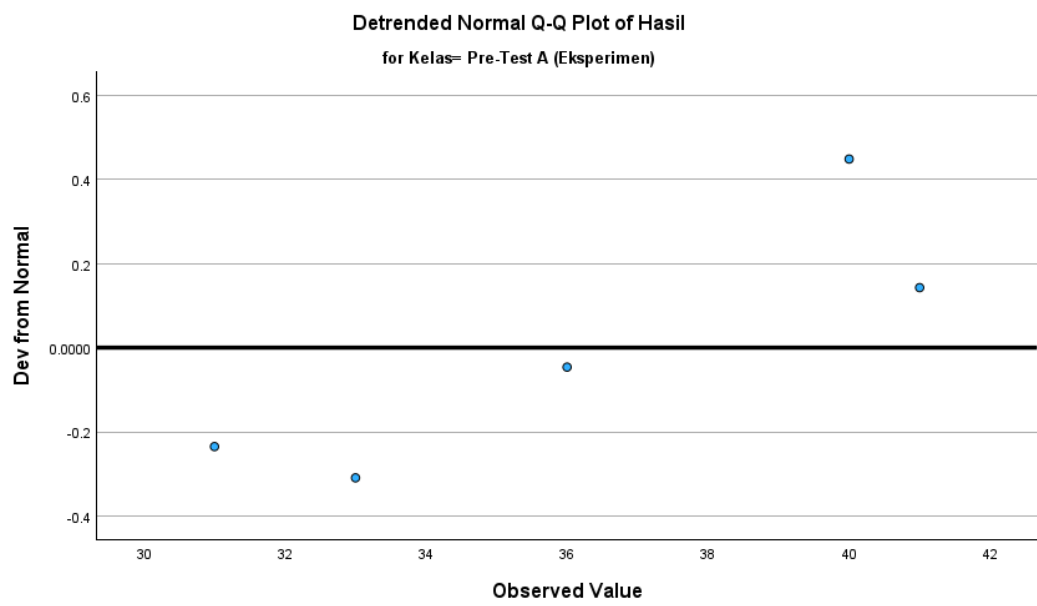
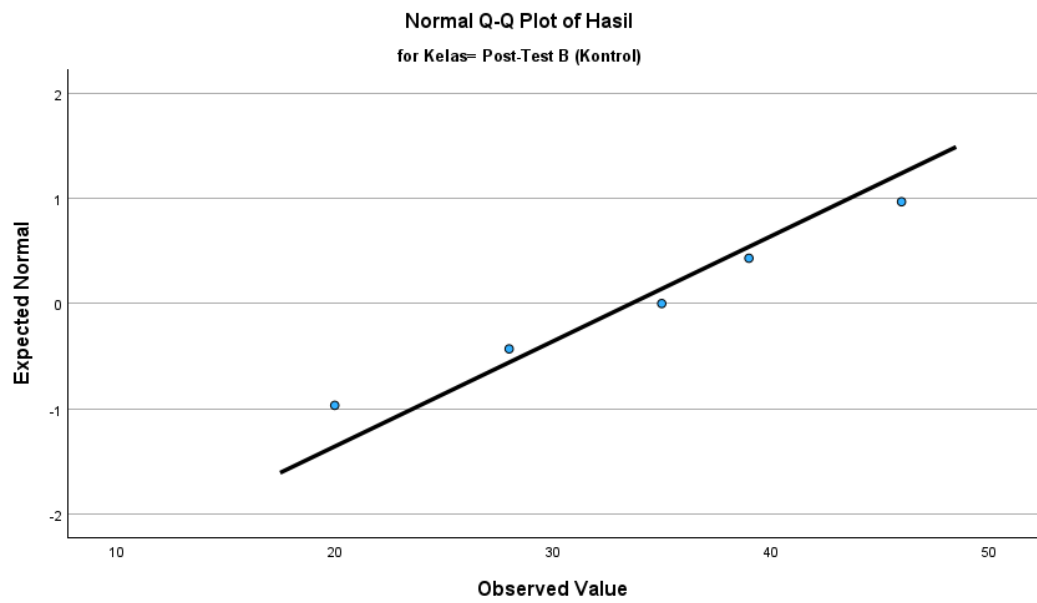
a. Lilliefors Significance Correction

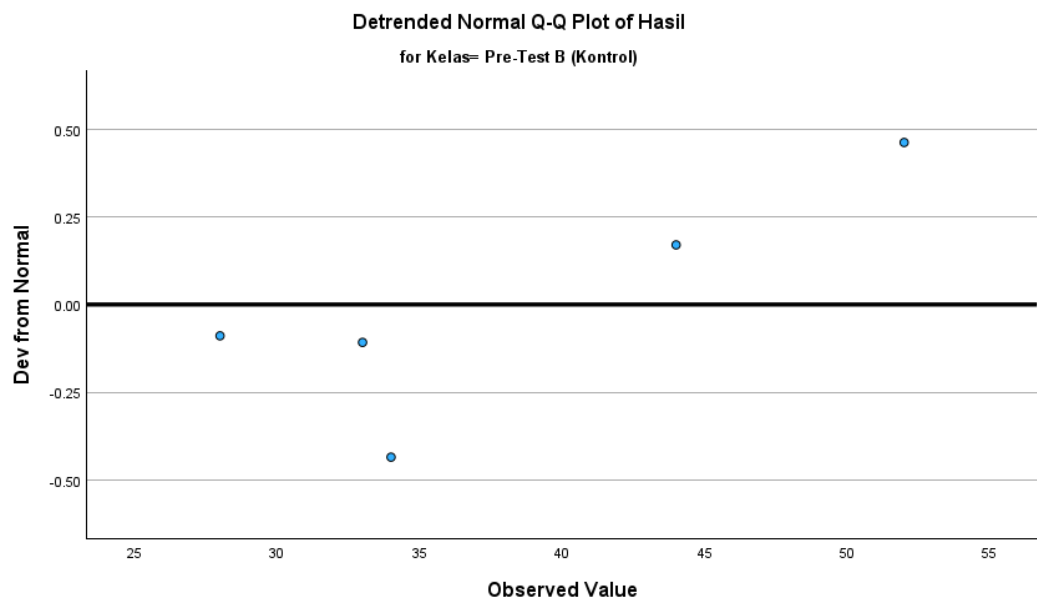
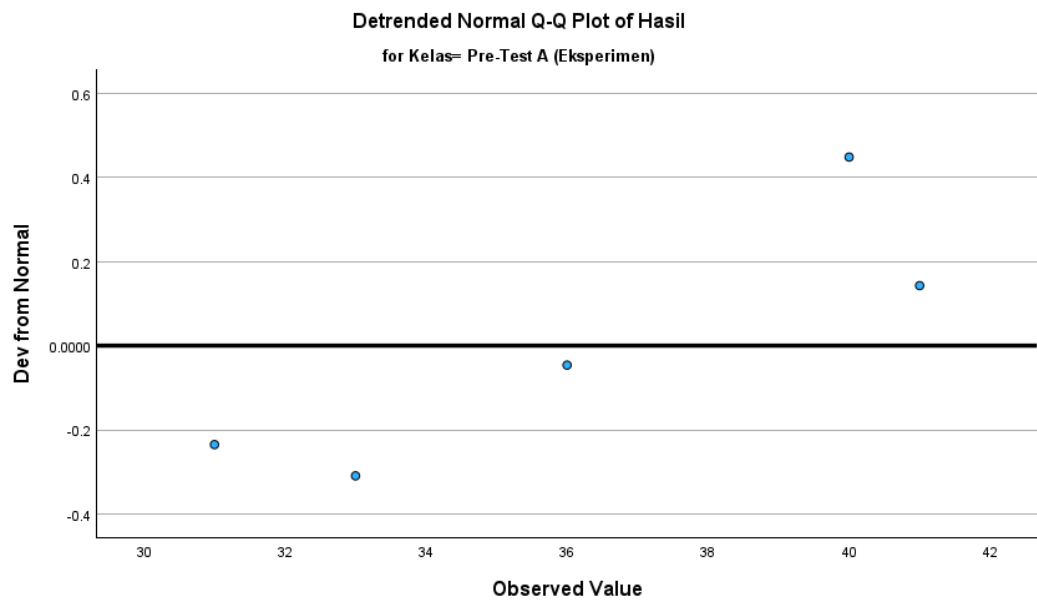
Normal Q-Q Plot of Hasil

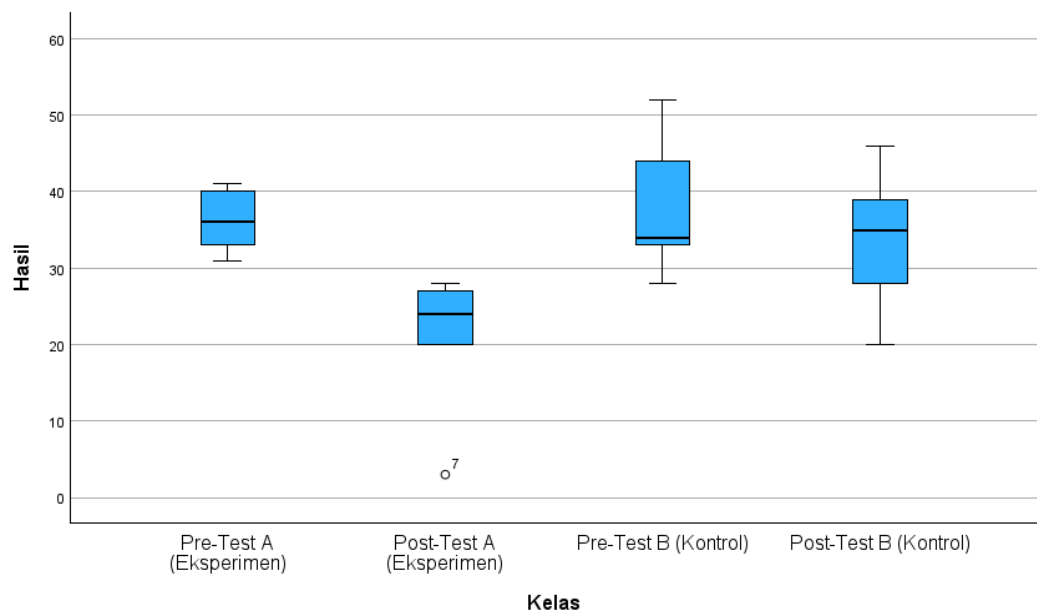
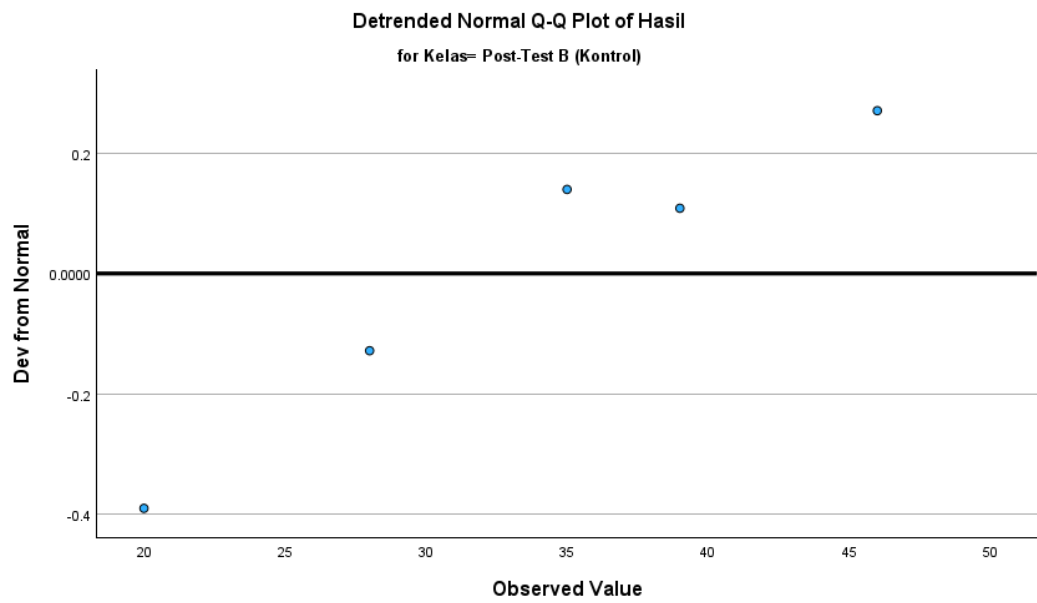
for Kelas= Pre-Test A (Eksperimen)











C. Uji Homogenitas

Case Processing Summary

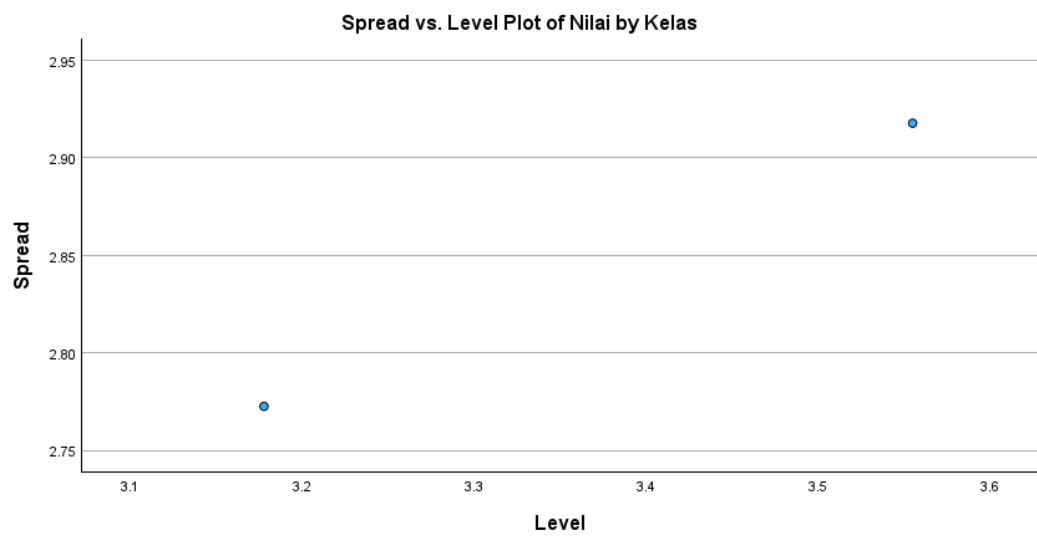
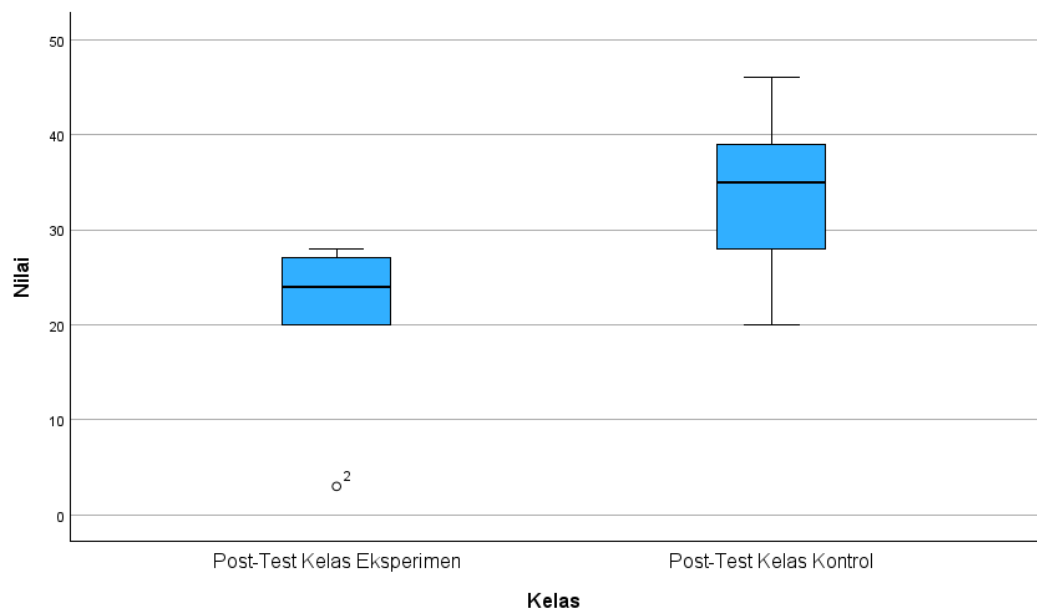
Kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nilai	Post-Test Kelas Eksperimen	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
	Post-Test Kelas Kontrol	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

Descriptives

Kelas			Statistic	Std. Error
Nilai	Post-Test Kelas Eksperimen	Mean	20.40	4.567
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 7.72 Upper Bound 33.08	
		5% Trimmed Mean	20.94	
		Median	24.00	
		Variance	104.300	
		Std. Deviation	10.213	
		Minimum	3	
		Maximum	28	
		Range	25	
		Interquartile Range	16	
		Skewness	-1.758	.913
		Kurtosis	3.153	2.000
	Post-Test Kelas Kontrol	Mean	33.60	4.479
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 21.16 Upper Bound 46.04	
		5% Trimmed Mean	33.67	
		Median	35.00	
		Variance	100.300	
		Std. Deviation	10.015	
		Minimum	20	
		Maximum	46	
		Range	26	
		Interquartile Range	19	
		Skewness	-.259	.913
		Kurtosis	-.583	2.000

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	.023	1	8	.883
	Based on Median	.048	1	8	.832
	Based on Median and with adjusted df	.048	1	7.180	.832
	Based on trimmed mean	.031	1	8	.865



* Plot of LN of Spread vs LN of Level
Slope = .385 Power for transformation = .615

Lampiran 16

UJI BIVARIAT

A. Analisis Kategorisasi Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pre-Test	38.20	5	9.654	4.317
Post-Test	33.60	5	10.015	4.479

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Pre-Test & Post-Test	5	.565	.161	.321

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			One-Sided p	Two-Sided p	
					Lower					Upper
Pair 1	Pre-Test - Post-Test	4.600	9.182	4.106	-6.800	16.000	1.120	4	.163	.325

Paired Samples Effect Sizes

	Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Pair 1 Pre-Test - Post-Test Cohen's d	9.182	.501	-.463	1.414
Hedges' correction	11.507	.400	-.370	1.128

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

B. Analisis Efektivitas Intervensi Terhadap Perilaku Kecemasan

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	36.20	5	4.324	1.934
Posttest	20.40	5	10.213	4.567

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Pretest & Posttest	5	.575	.155	.310

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			One-Sided p	Two-Sided p	
					Difference					
					Lower					Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	15.800	8.497	3.800	5.250	26.350	4.158	4	.007	.014

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1 Pretest - Posttest	Cohen's d		8.497	1.859	.315	3.348
	Hedges' correction		10.649	1.484	.251	2.671

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

C. Analisis Sistematis Per Aspek Variabel Kecemasan

Kelas Eksperimen

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest aspek physiological	29.40	5	3.782	1.691
Posttest aspek physiological	16.40	5	7.733	3.458

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Pretest aspek physiological & Posttest aspek physiological	5	.643	.121	.242

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Significance		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			One-Sided p	Two-Sided p	
					Lower					Upper
Pair 1	Pretest aspek psychological - Posttest aspek psychological	13.000	6.042	2.702	5.498	20.502	4.812	4	.004	.009

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Pretest aspek psysiological - Posttest aspek psysiological	Cohen's d	6.042	2.152	.451	3.806
		Hedges' correction	7.572	1.717	.360	3.037

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest aspek affective	6.80	5	.837	.374
	Posttest aspek affective	4.00	5	2.646	1.183

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest aspek affective & Posttest aspek affective	5	-.113	.428	.857

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest aspek affective - Posttest aspek affective	2.800	2.864	1.281	-.756	6.356	2.186	4	.047	.094

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Pretest aspek affective - Posttest aspek affective	Cohen's d	2.864	.978	-.151	2.036
		Hedges' correction	3.589	.780	-.120	1.624

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Kelas Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest aspek psysiological	31.40	5	7.635	3.415
	Posttest aspek psysiological	26.20	5	8.585	3.839

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Pretest aspek psysiological & Posttest aspek psysiological	5	.681	.103	.205

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest aspek psysiological - Posttest aspek psysiological.	5.200	6.535	2.922	-2.914	13.314	1.779	4	.075	.150

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	Pretest aspek psysiological - Posttest aspek psysiological	Cohen's d	6.535	.796	-.263	1.788
		Hedges' correction	8.190	.635	-.210	1.426

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest aspek affective	6.80	5	2.280	1.020
	Posttest aspek affective	7.40	5	2.074	.927

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Significance	
			One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1 Pretest aspek affective & Posttest aspek affective	5	-.137	.413	.826

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest aspek affective - Posttest aspek affective	- .600	3.286	1.470	-4.681	3.481	-.408	4	.352	.704

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1 Pretest aspek affective - Posttest aspek affective	Cohen's d		3.286	-.183	-1.057	.713
	Hedges' correction		4.119	-.146	-.843	.569

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 17

DOKUMENTASI



Ruang Konseling Kelompok



Sesi 1 Tahap Pembentukan



Sesi 2 Tahap Peralihan



Sesi 3 Tahap Kegiatan



Sesi 4 Lanjutan Tahap Kegiatan



Sesi 5 Tahap Penutupan



Pengisian Lembar Persetujuan Menjadi Responden



Ice Breaking



Evaluasi



Doa Penutup dan Ucapan Terima Kasih

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Anna Mardiah
NIM : 21.4.13.0003
Tempat, Tanggal Lahir : Limboro, 29 Mei 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum Menikah/Pelajar
Alamat Sekarang : Jl. A. Ladenga, Desa Limboro, Kec. Banawa
Tengah, Kab. Donggala
No. HP : 0831 4850 6558
Email : annamardiah29@gmail.com

B. Pendidikan

1. SD : SDN 5 Banawa Tengah (2009-2015)
2. SMP : SMP Negeri 1 Banawa Tengah (2015-2018)
3. SMA : SMA Negeri 1 Banawa Tengah (2018-2021)
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Datokarama Palu (2021-2025)