PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.4, No.5, Agustus 2025

Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Najiba[1], Putri Mayangsari[2], St. Aisyah Humairah Solihin[3], Saryuti[4], Rohmah Rifani[5]
[12345]Program Studi Magister Sains Psikologi, Universitas Negeri Makassar
E-mail: alimuddinnajiba@gmail.com[1], putrimyngsai01@gmail.com[2], aisyahhumairah2037@gmail.com[3], rifanirohma72@gmail.com[4]

Article History:
Received: 27 Mei 2025
Revised: 05 Juni 2025
Accepted: 15 Juni 2025

Keywords: *CBT Kelompok, Kecemasan Akademik, Mahasiswa, Skripsi*

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecemasan akademik merupakan fenomena umum yang berdampak negatif terhadap performa akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan one-group pre-test and post-test, melibatkan enam mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi berdasarkan hasil SWQ-30. Intervensi dilakukan secara daring dalam lima sesi dengan teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif, teknik relaksasi, dan manajemen pikiran negatif. Hasil kuantitatif menunjukkan penurunan signifikan dalam skor kecemasan setelah intervensi. Secara kualitatif, partisipan melaporkan peningkatan pemahaman terhadap kecemasan, penurunan pikiran irasional, serta peningkatan keyakinan diri dan motivasi akademik. Temuan ini mendukung efektivitas terapi kelompok CBT dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik dan meningkatkan kapasitas adaptif dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program psikologis di perguruan tinggi untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama pada tahap penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Tekanan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu, ditambah dengan ekspektasi pribadi dan lingkungan, sering kali memicu perasaan cemas yang dapat mengganggu konsentrasi dan produktivitas mahasiswa. Menurut Qutratu'ain, Arifianto, dan Alatas (2024) kecemasan akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada performa akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi kecemasan akademik, salah satunya adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan terapi psikologis yang fokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku maladaptif. Penelitian oleh Nauvalia

dan Indrijati (2023) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa yang mengalami sindrom impostor, dengan perubahan signifikan pada keyakinan diri dan pola pikir positif.

Pendekatan individual, terapi kelompok berbasis CBT juga telah diterapkan untuk mengatasi kecemasan pada berbagai populasi. Farenta, Harmini, dan Subandi (2021) mengungkapkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam mengurangi kecemasan pada remaja, dengan teknik seperti restrukturisasi kognitif dan self-talk yang membantu peserta mengembangkan pola pikir adaptif. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, terapi kelompok CBT dapat memberikan dukungan sosial dan kesempatan untuk berbagi pengalaman, yang pada gilirannya membantu mengurangi perasaan isolasi dan kecemasan. Grahatama, Sartika, dan Nugraha (2021) menemukan bahwa CBT kelompok efektif menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, dengan penurunan tingkat kecemasan sebesar 45% setelah intervensi. Meskipun efektivitas CBT dalam mengatasi kecemasan telah banyak diteliti, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik menyoroti penerapan terapi kelompok CBT pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kondisi unik yang dihadapi oleh mahasiswa pada tahap ini, seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan tuntutan pribadi, memerlukan pendekatan yang disesuaikan.

Penelitian oleh Putri dan Rahayu (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dapat meningkatkan self-efficacy mahasiswa, yang berperan penting dalam mengatasi kecemasan akademik. Peningkatan keyakinan diri memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan akademik dengan lebih efektif dan mengurangi kecenderungan untuk mengalami kecemasan berlebihan. Selain itu, pendekatan terapi kelompok juga memberikan manfaat tambahan berupa pengembangan keterampilan sosial dan peningkatan empati antar peserta. Interaksi dalam kelompok memungkinkan mahasiswa untuk belajar dari pengalaman orang lain, memperoleh umpan balik konstruktif, dan membangun jaringan dukungan yang dapat membantu mereka mengatasi kecemasan akademik. Namun, penting untuk mempertimbangkan bahwa efektivitas terapi kelompok CBT dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi peserta, dinamika kelompok, dan kompetensi fasilitator. Oleh karena itu, perencanaan dan pelaksanaan intervensi harus dilakukan dengan cermat untuk memastikan hasil yang optimal.

Upaya untuk memperluas pemahaman tentang efektivitas terapi kelompok CBT dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak intervensi tersebut terhadap tingkat kecemasan akademik. Dengan menggunakan desain eksperimen dan alat ukur yang valid, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan psikologis yang lebih efektif bagi mahasiswa, khususnya dalam membantu mereka mengatasi kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, institusi pendidikan dapat menyediakan lingkungan yang lebih suportif dan kondusif bagi keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi aspek emosional mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak pada performa akademik mereka. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam konsentrasi, pengambilan keputusan, dan penyelesaian tugas akademik. Hal ini dapat menghambat kemajuan mereka dalam menyelesaikan skripsi dan memperpanjang masa studi. Terapi kelompok CBT menawarkan pendekatan yang sistematis untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang mendasari kecemasan akademik. Melalui sesi kelompok, mahasiswa dapat belajar strategi koping yang efektif, seperti teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan pemecahan masalah. Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam

mengurangi gejala kecemasan pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa. Selain itu, terapi kelompok CBT dapat membantu mahasiswa membangun rasa percaya diri dan meningkatkan motivasi intrinsik mereka. Dengan memahami bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi tantangan akademik, mahasiswa dapat merasa lebih termotivasi untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Dukungan sosial dari anggota kelompok juga dapat memperkuat komitmen mereka terhadap proses penyusunan skripsi.

Penerapan terapi kelompok CBT dalam konteks pendidikan tinggi juga sejalan dengan pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan program ini sebagai bagian dari layanan konseling kampus, memberikan akses yang lebih luas bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan dalam mengelola kecemasan akademik. Namun, penting untuk memastikan bahwa fasilitator terapi kelompok CBT memiliki pelatihan dan kompetensi yang memadai. Kualitas intervensi sangat bergantung pada kemampuan fasilitator dalam memfasilitasi diskusi kelompok, mengelola dinamika kelompok, dan menerapkan teknik CBT secara efektif. Oleh karena itu, pelatihan dan supervisi yang berkelanjutan bagi fasilitator sangat diperlukan.

Evaluasi efektivitas terapi kelompok CBT juga memerlukan penggunaan alat ukur yang valid dan reliabel. Instrumen seperti *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis statistik yang tepat, seperti uji t berpasangan, dapat membantu menentukan signifikansi perubahan yang terjadi. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa terapi kelompok CBT dapat menghasilkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan akademik. Misalnya, studi oleh Grahatama, Sartika, dan Nugraha (2021) melaporkan penurunan kecemasan sebesar 45% pada mahasiswa yang mengikuti terapi kelompok CBT. Temuan ini menunjukkan potensi besar dari pendekatan ini dalam konteks pendidikan tinggi. Selain itu, terapi kelompok CBT juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan perencanaan yang lebih baik. Dengan mengidentifikasi dan mengatasi pola perilaku prokrastinasi, mahasiswa dapat meningkatkan efisiensi mereka dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini dapat mempercepat proses penyusunan skripsi dan mengurangi stres yang terkait.

Integrasi terapi kelompok CBT dalam program dukungan mahasiswa juga dapat meningkatkan retensi dan kelulusan. Mahasiswa yang merasa didukung secara emosional dan psikologis lebih cenderung untuk tetap terlibat dalam studi mereka dan menyelesaikan program akademik mereka. Dengan demikian, institusi pendidikan dapat meningkatkan hasil belajar dan reputasi akademik mereka. Secara keseluruhan, terapi kelompok CBT merupakan pendekatan yang menjanjikan untuk mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis bukti, terapi ini dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan koping yang efektif, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mencapai kesuksesan akademik. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengoptimalkan implementasi dan evaluasi program ini dalam konteks pendidikan tinggi.

LANDASAN TEORI

Kecemasan akademik adalah masalah yang semakin diakui di kalangan mahasiswa, terutama saat mereka menghadapi tantangan besar seperti pengerjaan skripsi. Kecemasan ini muncul akibat berbagai faktor, termasuk beban akademik yang tinggi, ekspektasi dari orang tua dan diri sendiri, serta persaingan di antara teman sejawat. Menurut Putwain dan Symes (2021) perasaan tertekan ini dapat mengganggu proses belajar dan mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan.

Teori kognitif perilaku (CBT) merupakan pendekatan yang memiliki dasar kuat dalam mengatasi kecemasan. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Menurut Hofmann, Asnaani, Vonk, dkk (2021) pola pikir negatif dapat memperburuk kecemasan dan depresi. CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif, yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka.

Terapi kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Dalam terapi kelompok, mahasiswa dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang dapat meningkatkan rasa keterhubungan. Yalom dan Leszcz (2005) mengemukakan bahwa dukungan sosial dalam terapi kelompok sangat penting untuk mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesehatan mental.

Dukungan sosial juga berfungsi sebagai buffer terhadap stres. Cohen dan Wills (1985) menunjukkan bahwa individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik. Dalam konteks mahasiswa, interaksi dalam kelompok dapat meningkatkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan terasing yang sering dialami oleh mereka.

Penelitian oleh Zainal dan Kurniawan (2021) menunjukkan bahwa terapi kelompok CBT dapat secara signifikan mengurangi kecemasan akademik. Dalam penelitian tersebut, peserta yang mengikuti terapi kelompok melaporkan peningkatan dalam keterampilan coping dan penurunan tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam konteks terapi dapat memperkuat efektivitas intervensi.

Di Indonesia penelitian mengenai kecemasan akademik masih terbatas. Namun, studi oleh Rahmawati dan Hidayati (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan tinggi saat menyusun skripsi. Data survei menunjukkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa merasa cemas dalam menghadapi tugas akhir mereka, menegaskan pentingnya intervensi psikologis yang tepat untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan.

Kecemasan akademik yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada performa akademik mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah (Eisenberg, Golberstein, & Gollust, 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya intervensi yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka untuk mencapai hasil akademik yang lebih baik.

Secara keseluruhan, landasan teori ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik adalah masalah yang kompleks dan memerlukan pendekatan intervensi yang efektif. Terapi kelompok CBT, dengan fokus pada dukungan sosial dan perubahan pola pikir, dapat menjadi solusi yang menjanjikan dalam mengatasi kecemasan akademik di kalangan mahasiswa. Dengan implementasi yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat lebih baik dalam mengelola kecemasan mereka dan mencapai keberhasilan akademik. Akhirnya, penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang kecemasan akademik dan solusi yang ada, institusi pendidikan dapat lebih baik dalam mendukung mahasiswa menghadapi tantangan akademik mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan desain *one-group pre-test and post-test*. Dalam desain ini, sejumlah kecil subjek menerima intervensi tanpa kelompok pembanding, dengan pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi (Gravetter & Forzano, 2012). Partisipan memperoleh intervensi CBT secara berkelompok melalui platform daring yang

terbagi dalam lima sesi, disertai dengan pengambilan data pre-test sebelum intervensi dimulai dan post-test setelah rangkaian intervensi selesai.

Penelitian mengkombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif dikumpulkan melalui hasil kuesioner, sementara data kualitatif diperoleh dari hasil observasi dan wawancara. Proses observasi berfokus pada pengamatan perilaku partisipan selama sesi intervensi berlangsung, meliputi aspek kesiapan mengikuti sesi, tingkat partisipasi dalam interaksi kelompok, dan tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan, baik melalui verbal maupun melalui lembar kerja sebagai dokumentasi perubahan individual. Sementara itu, wawancara dilaksanakan untuk menggali perubahan yang dirasakan partisipan serta keterampilan yang mereka butuhkan dalam mengatasi permasalahan terkait situasi akademik.

Sebagai replikasi dari penelitian sebelumnya, studi ini menggunakan alat ukur yang sama yaitu *The Student Worry Questionnaire* – 30 (SWQ-30; Osman dkk, 2001). SWQ-30 merupakan instrumen self-report yang terdiri dari 30 butir pernyataan mengenai berbagai situasi, kejadian, perasaan, dan reaksi terkait kekhawatiran pada pelajar. Instrumen ini mencakup enam domain: *worrisome thinking, financial related concerns, significant others well-being, social adequacy concerns, academic concerns*, dan *general anxiety*. Pengisian SWQ-30 menggunakan skala Likert lima poin mulai dari 0 ("Hampir Tidak Pernah") hingga 4 ("Hampir Selalu"). SWQ-30 telah terbukti memiliki reliabilitas (Cronbach's Alpha = .80 – .94) dan validitas yang baik dalam mengukur kekhawatiran pada pelajar. Versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi diperoleh langsung dari peneliti asli jurnal yang direplikasi (Wulandari, 2019).

Dalam analisis data, penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif dengan mengamati perubahan yang terjadi pada setiap pengukuran. Secara kuantitatif, perubahan didasarkan pada skor skala yang telah dijabarkan sebelumnya. Analisis kualitatif dilakukan dengan mengobservasi respons partisipan selama intervensi dan melakukan wawancara tentang pemaknaan mereka terhadap situasi akademik. Hasil wawancara sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan untuk mengevaluasi perubahan yang terjadi. Perbedaan skor antar pengukuran serta pernyataan partisipan dijadikan sebagai indikator hasil intervensi.

Partisipan penelitian dipilih berdasarkan kriteria: (1) mahasiswa aktif program sarjana; (2) memiliki kekhawatiran akademik pada tingkat sedang (skor ≥ 40) berdasarkan hasil SWQ-30 dan penilaian kualitatif dari wawancara; serta (3) sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Penelitian mereplikasi studi Luzanil dan Menaldi (2021) dengan tahapan yang dimulai dari persiapan hingga pelaksanaan. Tahap persiapan diawali dengan studi literatur, komunikasi dengan peneliti terdahulu untuk mendapatkan modul intervensi, dan perekrutan calon partisipan melalui penyebaran poster elektronik di media sosial seperti Instagram dan WhatsApp. Calon partisipan mengisi Google Form yang berisi data diri, gambaran kegiatan akademik, instrumen SWQ-30, dan preferensi jadwal pelaksanaan. Setelah melakukan seleksi berdasarkan kriteria, dilakukan wawancara lanjutan untuk mendapatkan gambaran permasalahan dan konfirmasi kesediaan mengikuti terapi kelompok.

Intervensi dilaksanakan via Zoom Meeting dengan kehadiran seorang fasilitator, tiga observer, dan enam partisipan. Setiap sesi direkam setelah mendapat persetujuan dari seluruh partisipan. Untuk keperluan koordinasi, dibentuk grup WhatsApp untuk berbagi informasi tautan pertemuan dan konfirmasi kehadiran. Tautan ruang pertemuan dibagikan sehari sebelum pelaksanaan, dengan instruksi kepada partisipan untuk hadir 15 menit sebelum jadwal dimulai. Bagi partisipan yang terlambat, diarahkan untuk segera menyesuaikan dengan materi yang sedang dibahas. Sementara bagi yang berhalangan hadir, diarahkan untuk membaca materi sesi yang telah disediakan, menyelesaikan lembar kerja jika diperlukan, dan mengikuti sesi berikutnya agar dapat mengikuti pembahasan materi sebelumnya.

Untuk penyimpanan materi dan lembar kerja, partisipan disediakan akses ke Google Drive yang hanya dapat diakses oleh fasilitator dan partisipan. Kerahasiaan data dijamin dengan tidak menyimpan rekaman video secara daring dan menyediakan akses ke penyimpanan pribadi bagi informasi yang tidak ingin dibagikan dengan peserta lain. Setelah intervensi berakhir, seluruh dokumen partisipan di media penyimpanan daring dihapus dan grup WhatsApp dibubarkan. Intervensi berlangsung selama tiga hari pada 11-13 Mei 2025, dengan upaya menyelesaikan dua sesi dalam satu hari. Sesi pertama memiliki durasi lebih panjang untuk pembacaan ulang informed consent oleh masing-masing partisipan dan kegiatan pembentukan kelompok. Intervensi dijalankan oleh fasilitator yang merupakan mahasiswa psikologi di bawah supervisi psikolog klinis dewasa, dengan pelaporan dan umpan balik dilakukan setelah setiap sesi untuk memastikan kualitas pelaksanaan.

***Tabel 1*. Tabel Rancangan Intervensi**

Sesi	Durasi	Materi
1	80’	Pembentukan kelompok, pengenalan kecemasan akademik, dan model ABC
2	70’	Pikiran otomatis negatif (NAT), teknik napas dalam, dan grounding
3	75’	Pemahaman core belief, evidence hunting, dan teknik dispute
4	85’	Merumuskan pikiran alternatif dan penggunaan mantra
5	100’	Identifikasi sumber daya internal-eksternal, strategi mengatasi kemunduran, dan post-test

Rangkaian intervensi diakhiri dengan pemberian post-test pada sesi terakhir, di mana partisipan diminta untuk kembali mengisi kuesioner SWQ-30 melalui Google Form.

HASIL DAN PEMBAHASAN

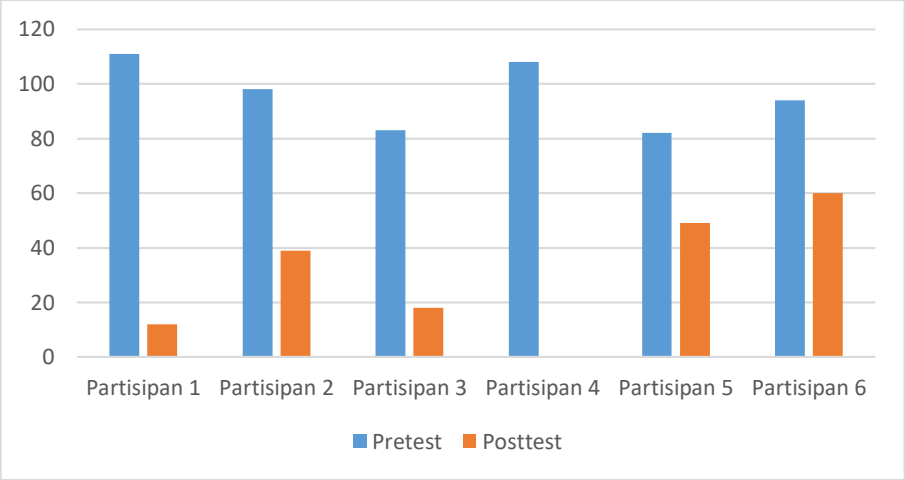
Berdasarkan hasil *google form* maka didapatkan sebanyak 33 partisipan yang mengisi, 8 diantaranya memenuhi kriteria partisipan, kemudian peneliti memilih enam orang untuk menjadi partisipan penelitian berdasarkan hasil skoring dan wawancara. Adapaun tabel gambaran partisipan yait sebagai berikut

***Tabel 2.* Gambaran Partisipan**

Karekteristik	Partisipan					
	1	2	3	4	5	6
Jenis Kelamin	P	P	P	P	P	P
Usia	23	22	23	23	21	21
Domisili	Makassar	Luwu Utara	Jayapura	Sinjai	Muara Badak	Balik Papan

Kategorisasi SWQ-30	Sangat Tinggi (111)	Tinggi (98)	Tinggi (83)	Sangat Tinggi (108)	Tinggi (82)	Tinggi (94)

Adapun hasil perbandingan *pre* dan *post test* setelah intervensi difambarkan pada diagram berikut :



Gambar 1. Hasil *Pre-Post test*

Grafik 1 menunjukkan hasil dari skala SWQ-30 yang diberikan pada seluruh partisipan sebagai alat ukur dari kekhawatiran khususnya kecemasan akademik. Seluruh partisipan menunjukkan adanya penurunan ke khawatiran khususnya kecemasan akademik saat melakukan post-test. Adapun deskripsi kualitatif hasil dari intervensi ini yaitu sebagai berikut :

***Tabel 3.* Deskripsi Kualitatif Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Partisipan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Partisipan 1	"Saya cemas saat mengerjakan tugas karena takut hasilnya tidak sesuai ekspektasi orang."	"Saya jadi tahu ketakutan akan ekspektasi orang lain hanya ada di kepala saya, kenyataannya tidak seburuk yang saya pikirkan."
Partisipan 2	"Saya tertekan akan tugas karena tuntutan lingkungan yang tidak bisa saya penuhi."	"Semua orang memiliki kecemasan akan tugas jadi saya seharusnya bisa lebih enjoy karena kecemasan menjadi suatu yang umum dirasakan orang lain."
Partisipan 3	"Saya kesulitan menyelesaikan tugas, apalagi sudah ada trauma mengulang. Hal itu membuat saya cemas dalam proses akademik dan	"Saya paham setiap orang mengalami kesulitan tertentu dalam menyelesaikan tugas akademik, maka saya perlu mulai

	akhirnya tidak punya progres."	perlahan melakukan proses untuk menuntaskan revisi."
Partisipan 4	"Saya sangat cemas akan setiap langkah dalam proses akademik, terlalu banyak pertimbangan dan takut salah saat berhadapan dengan dosen, terlebih mendapat info dosen galak."	"Saya tahu kecemasan saya dirasakan semua teman dalam proses akademik dan saya bisa belajar dari teman yang lebih optimis kalau ketakutan itu tidak semengerikan cerita orang."
Partisipan 5	"Saya mulai cemas karena merasa tertinggal dari teman yang lain. Saya belum selesai dan memulai semester baru sedangkan teman sudah lulus dan kerja."	"Saya percaya kehidupan saya tidak akan berhenti di keadaan ini saja, segala kesulitan pasti akan berlalu dan saya meninggalkan pikiran negatif akan kecemasan berlebihan."
Partisipan 6	"Saya cemas karena membandingkan diri dengan teman. Saya merasa tugas saya tidak bagus, banyak salah dan kurangnya."	"Saya tahu kecemasan ini karena pikiran yang berlebihan dan terlalu melihat kekurangan. Saya akan mengerjakan perlahan tugas dan merevisi agar lebih baik tanpa harus mencemburi tugas teman."

Partisipan 1 menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam hal keyakinan diri setelah mengikuti intervensi. Sebelum intervensi dilakukan, partisipan ini mengaku sering merasa cemas saat mengerjakan tugas akhir karena takut hasil pekerjaannya tidak sesuai dengan ekspektasi orang lain. Kecemasan tersebut muncul akibat adanya tekanan dari persepsi sosial yang dibentuk oleh pikiran bahwa orang lain memiliki harapan tinggi terhadap dirinya. Hal ini membuat keyakinan dirinya menjadi rendah, dan proses pengerjaan tugas terasa menakutkan serta penuh tekanan. Namun, setelah menjalani intervensi, partisipan mulai menyadari bahwa ketakutannya selama ini sebenarnya lebih banyak berasal dari pikirannya sendiri dan tidak sepenuhnya mencerminkan kenyataan. Ia memahami bahwa ekspektasi orang lain tidak selalu setinggi atau sekeras yang ia bayangkan sebelumnya. Kesadaran ini membawa perubahan positif pada cara pandangnya terhadap tugas akhir. Ia menjadi lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani prosesnya, karena mampu memisahkan antara kekhawatiran internal dan realita yang sebenarnya tidak seburuk yang ia pikirkan. Keyakinan dirinya pun meningkat, memungkinkan partisipan untuk menghadapi tugas akhir dengan sikap yang lebih realistis dan optimis.

Partisipan 2 mengalami tekanan yang cukup besar sebelum mengikuti intervensi, terutama karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan dari lingkungan sekitar. Ia merasa bahwa ada harapan dan standar tertentu yang harus dicapai, namun dirinya belum sanggup untuk memenuhi semua itu. Perasaan ini menimbulkan tekanan batin yang kuat dan secara langsung memengaruhi keyakinan dirinya. Ia menjadi ragu terhadap kemampuan sendiri dan merasa terbebani oleh ekspektasi eksternal yang seolah-olah harus selalu dipenuhi agar tidak dianggap gagal. Namun, perubahan terjadi setelah partisipan mengikuti intervensi. Ia mulai memahami bahwa kecemasan dalam menghadapi tugas akademik ternyata adalah sesuatu yang umum dirasakan oleh banyak orang. Ia menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dalam mengalami tekanan, dan bahwa perasaan tertekan tersebut bukanlah tanda kelemahan pribadi, melainkan bagian dari dinamika yang juga

dialami oleh mahasiswa lainnya. Pemahaman ini memberikan rasa lega dan membantunya membangun kembali keyakinan diri. Ia tidak lagi merasa terisolasi dalam perjuangan akademiknya, dan mulai menghadapi tugas-tugas dengan sikap yang lebih tenang serta percaya diri karena merasa menjadi bagian dari perjuangan yang lebih luas dan manusiawi.

Partisipan 3 menghadapi tantangan berat sebelum mengikuti intervensi, terutama karena pengalaman traumatis dalam dunia akademik. Ia pernah mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugas hingga harus mengulang, dan hal ini meninggalkan bekas yang mendalam dalam dirinya. Trauma tersebut membuatnya sangat cemas setiap kali berhadapan dengan tugas akhir, bahkan hingga pada titik di mana ia tidak mampu membuat progres sama sekali. Keyakinan dirinya sangat terguncang karena masa lalu yang membuatnya merasa tidak cukup mampu untuk berhasil. Ia merasa terjebak dalam ketakutan yang terus berulang, sehingga sulit untuk memulai kembali proses akademiknya. Setelah mengikuti intervensi, partisipan mulai melihat situasinya dari sudut pandang yang lebih realistis. Ia menyadari bahwa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas adalah hal yang wajar dan bisa dialami siapa saja. Pemahaman ini menjadi titik balik baginya untuk perlahan-lahan membangun kembali rasa percaya diri. Ia tidak lagi melihat kegagalan masa lalu sebagai penghalang mutlak, melainkan sebagai bagian dari proses belajar yang bisa diatasi. Dengan pendekatan yang lebih sabar terhadap dirinya sendiri, ia mulai mengambil langkah kecil untuk memulai kembali revisi tugasnya. Meskipun masih menghadapi tantangan, keyakinan dirinya mulai tumbuh karena ia telah berhasil keluar dari kebuntuan dan memilih untuk bergerak maju secara bertahap.

Partisipan 4 mengalami tingkat kecemasan yang tinggi sebelum intervensi, terutama dalam menghadapi setiap tahapan proses akademik. Ia merasa takut membuat kesalahan, dan ketakutan itu semakin besar ketika harus berinteraksi dengan dosen, khususnya dosen yang dikenal galak atau tegas. Rasa takut ini membuatnya terlalu banyak mempertimbangkan hal-hal negatif, sehingga menjadi ragu untuk bertindak dan terus-menerus diliputi kekhawatiran. Akibatnya, keyakinan dirinya sangat rendah, karena ia merasa selalu berada di bawah bayang-bayang kesalahan dan penilaian orang lain. Namun, setelah menjalani intervensi, partisipan mulai mengalami perubahan cara pandang. Ia belajar dari teman-temannya yang memiliki sikap lebih optimis dalam menjalani proses akademik, dan dari situ ia menyadari bahwa kecemasan ternyata bukan sesuatu yang hanya dialami dirinya sendiri. Banyak mahasiswa lain juga merasakan ketegangan yang sama, termasuk dalam menghadapi dosen atau menyelesaikan tugas. Kesadaran ini membuat partisipan merasa lebih tenang karena tidak lagi merasa sendirian dalam perjuangannya. Ia mendapatkan validasi bahwa perasaannya adalah hal yang wajar, dan hal ini menjadi landasan penting dalam menumbuhkan kembali keyakinan dirinya. Dukungan sosial dari teman-teman menjadi sumber pembelajaran yang membantunya untuk tidak terlalu terjebak dalam ketakutan, melainkan mulai menghadapi tugas akademik dengan sikap yang lebih berani dan percaya diri.

Partisipan 5 mengalami kecemasan yang cukup kuat sebelum intervensi, terutama karena merasa tertinggal dibandingkan dengan teman-teman seangkatannya yang sudah lebih dulu lulus dan bahkan mulai bekerja. Perasaan ini membuatnya sering membandingkan pencapaiannya dengan orang lain, yang pada akhirnya meruntuhkan kepercayaan dirinya. Ia merasa gagal dan tidak berkembang, seolah-olah hidupnya terhenti sementara orang lain sudah melangkah jauh. Perbandingan sosial ini menciptakan tekanan mental yang besar dan membuatnya semakin sulit untuk fokus dan percaya pada kemampuannya sendiri. Setelah mengikuti intervensi, partisipan mulai membangun cara pandang yang lebih sehat dan optimis terhadap kehidupannya. Ia menyadari bahwa setiap orang memiliki waktunya masing-masing, dan hidup tidak berhenti hanya karena ia belum berada di posisi yang sama dengan orang lain. Keyakinan dirinya mulai pulih

ketika ia berhasil melepaskan diri dari pikiran-pikiran negatif dan mulai percaya bahwa kesulitan yang sedang ia alami bukanlah sesuatu yang akan berlangsung selamanya. Ia belajar untuk menghargai prosesnya sendiri dan mulai melihat masa depan dengan harapan yang lebih besar. Dengan sikap ini, ia menjadi lebih tenang dalam menjalani hari-hari dan lebih siap untuk menghadapi tugas akhir tanpa terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain.

Partisipan 6 menghadapi tantangan psikologis yang cukup berat sebelum mengikuti intervensi. Ia sering merasa kurang dan tidak mampu, terutama ketika melihat hasil tugas teman-temannya yang tampak lebih baik. Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain ini membuatnya semakin ragu terhadap kemampuannya sendiri. Ia lebih banyak melihat kekurangan pribadi daripada menghargai usaha yang telah dilakukan. Akibatnya, keyakinan dirinya mengalami kerusakan, ia merasa tidak cukup baik dan terus-menerus meragukan kualitas tugas yang dikerjakannya. Namun, setelah mengikuti intervensi, partisipan mulai menyadari bahwa kecemasan yang selama ini ia rasakan sebagian besar berasal dari pikiran-pikiran berlebihan yang tidak berdasar. Ia memahami bahwa terlalu fokus pada kekurangan dan terus membandingkan diri hanya akan menghambat perkembangan dirinya sendiri. Kesadaran ini membantunya untuk lebih menerima proses akademik yang dijalani, dengan sikap yang lebih tenang dan realistis. Alih-alih terus mengukur diri berdasarkan pencapaian orang lain, partisipan mulai memusatkan perhatian pada perbaikan tugasnya sendiri secara bertahap. Keyakinan dirinya pun mulai tumbuh, seiring dengan keputusannya untuk tidak lagi terjebak dalam perbandingan sosial, melainkan berfokus pada kemajuan pribadi dan kemampuan untuk terus belajar dan berkembang.

Pemberian intervensi *kelompok Cognitive Behavioral Therapy* yang dilakukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut akan menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami. Seluruh partisipan yang merupakan mahasiswa pada masa tenggat tugas akhir merasa mengalami perubahan saat mengikuti intervensi kelompok. Luzanil dan Menaldi (2022) mengemukakan bahwa perubahan yang terjadi pada partisipan dilihat dari munculnya pemahaman terhadap situasi yang mengakibatkan kecemasan. Selain itu, partisipan juga memiliki kemampuan mengatasi pikiran-pikiran irasional. Intervensi yang diberikan secara berkelompok ini menimbulkan perasaan diterima dan didukung dalam diri partisipan karena menghadapi permasalahan yang sama. Dalam pemberian tanggapan, perilaku responsif juga membantu proses yang terjadi pada partisipan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Luzanil dan Menaldi (2022) yang menunjukkan bahwa penurunan pada kekhawatiran setelah mengikuti intervensi CBT kelompok yang diberikan melalui media daring. Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian Grahatama, Sartika, dan Nugraha (2022) yang menggunakan pendekatan CBT kelompok untuk membantu mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba menurunkan kecemasan yang dimiliki. Penurunan kecemasan tersebut karena adanya perubahan pola pikir dari yang irasional menjadi rasional, sehingga menghasilkan perubahan yang lebih positif. Perubahan tersebut tergambar dalam perilaku partisipan yang sebelumnya selalu membutuhkan orang lain dalam mengerjakan skripsi menjadi mulai berusaha untuk mengerjakan sendiri. Selain itu, partisipan menjadi lebih berani bertemu dosen pembimbing untuk bimbingan skripsi.

Kekuatan penelitian ini dinilai dari bagaimana masing-masing partisipan mengalami perubahan yang signifikan. Selain itu, partisipan mampu untuk mengapresiasi kegiatan ini khususnya pada partisipan dan fasilitator kelompok online penurunan kecemasan akademik yang telah dilaksanakan. Kelemahan dari kegiatan intervensi ini adalah upaya menangani *setbacks* yang belum sepenuhnya mampu dilakukan oleh seluruh partisipan. Penelitian lebih lanjut perlu jumlah partisipan yang lebih besar atau lebih banyak, partisipan dan lebih mampu menyesuaikan intervensi dengan upaya menangani setbacks dengan baik. Jumlah partisipan yang lebih besar

dengan memperhatikan asal daerah partisipan mampu memberikan deskripsi kualitatif yang lebih mewakilkan bagaimana kecemasan akademik siswa di Indonesia. Upaya menangani setbacks dengan baik akan mampu memberikan motivasi kepada siswa yang lebih bertahan dan cenderung jarang mengalami kemunduran. Intervensi kelompok online yang telah dilakukan pada penelitian ini diharapkan mampu menjadi upaya dalam membantu mahasiswa rantau terkait dengan bagaimana menghadapi kekhawatiran selama menjalani kehidupan akademik. Partisipan yang telah menerima intervensi kelompok online mengaku telah mampu menghadapi situasi yang menimbulkan kekhawatiran akademik. Intervensi kelompok online diharapkan mampu menuai manfaat dan pengalaman positif dari replikasi jurnal ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Intervensi lima sesi secara daring menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Partisipan mampu mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang menjadi sumber kecemasan serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Selain itu, intervensi kelompok memberikan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang berperan penting dalam proses penyembuhan psikologis. Rekomendasi dari penelitian ini mencakup pentingnya integrasi terapi kelompok CBT dalam layanan konseling kampus secara rutin, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir. Pelatihan fasilitator dengan kompetensi CBT juga perlu ditingkatkan untuk memastikan efektivitas pelaksanaan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dengan jumlah lebih besar, serta fokus pada strategi menghadapi kemunduran (setbacks) agar hasil intervensi lebih menyeluruh dan berkelanjutan. Dengan demikian, terapi kelompok CBT dapat menjadi intervensi berbasis bukti yang relevan untuk diterapkan di lingkungan pendidikan tinggi dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 310-357.

Eisenberg, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2021). Mental Health Disparities Among College Students. *Journal of Adolescent Health, 68(2), 274-281*.

Farenta, D. E., Harmini, H., & Subandi, M. A. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. Psympathic: *Jurnal Ilmiah Psikologi, 8(2), 181–190*.

Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2021). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Schema: Journal of Psychological Research, 3(2), 101–111*.

Grahatama, E. P., Sartika, D., & Nugraha, S. (2021). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan. *Schema: Journal of Psychological Research*, 67-73.

Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). Research Methods for the Behavioral Sciences (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2021). *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. Cognitive Therapy and Research*, 45(5), 671-684.

Nauvalia, R. S., & Indrijati, H. (2023). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa dengan Sindrom Impostor. *Jurnal Edukasi dan Psikologi, 7(1), 25–34*.

Putri, L. N., & Rahayu, I. (2023). Penerapan CBT Kelompok dalam Meningkatkan Efikasi Diri dan Menurunkan Kecemasan Akademik. *Jurnal Intervensi Psikologi, 5(2), 112–121*.

Putwain, D. W., & Symes, W. (2021). *Academic Anxiety and its Impact on Student Performance. Educational Psychology*, 41(1), 1-14.

Qutratu'ain, M. A., Arifianto, S., & Alatas, F. (2024). Kecemasan Akademik pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. *Tsaqofah dan Tarikh: Jurnal Kebudayaan dan Sejarah Islam, 9(1), 77–90*.

Rahmawati, N., & Hidayati, S. (2023). Kecemasan Akademik pada Mahasiswa: Tinjauan Terhadap Skripsi dan Intervensi. *Jurnal Psikologi Universitas, 10(2), 123-135*.

Wulandari, S. (2019). Intervensi kelompok menggunakan pendekatan kognitif-perilaku untuk menurunkan worry pada mahasiswa S1 Universitas Indonesia yang memiliki masalah kecemasan akademik. [Manuskrip tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

Zainal, A., & Kurniawan, A. (2021). Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Kecemasan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(1), 45-58*.