

Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) for Lowering Academic Anxiety in Graduate Students Completing Thesis

Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pascasarjana yang Menyelesaikan Tesis

Nadia Farahmita¹

¹Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi,
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: nadia.farahmita-2020@psikologi.unair.ac.id

Pramesti Pradna Paramita²

²Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi,
Universitas Airlangga, Indonesia
Email: pramesti.paramita@psikologi.unair.ac.id

Correspondence:

Nadia Farahmita

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia
Email: nadia.farahmita-2020@psikologi.unair.ac.id

Abstract

One of the tasks of students in achieving their academic degree is completing their final assignment. Postgraduate students who are completing their thesis are expected to be able to produce scientific work, both written and oral. Students experience various difficulties that can potentially cause anxiety. Anxiety in an academic environment is called academic anxiety. This condition can reduce academic performance and achievement. One psychological assistance that can overcome this problem is Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling. This research aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in reducing levels of academic anxiety. This research uses a single case experimental design with research subjects namely postgraduate students who are completing their thesis. The results showed that participants experienced a decrease in academic anxiety scores, were able to evaluate negative automatic thoughts and dysfunctional assumptions and found positive things. Therefore, it can be concluded that Cognitive Behavior Therapy (CBT) effectively reduces academic anxiety in a graduate student.

Keyword : Academic Anxiety, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Postgraduates Student.

Abstrak

Salah satu tugas mahasiswa pascasarjana dalam mencapai gelar akademik yaitu menyelesaikan tugas akhir. Pada mahasiswa pascasarjana yang menyelesaikan tesis diharapkan dapat membuat karya ilmiah baik tulisan maupun lisan. Kenyataannya, mahasiswa mengalami berbagai kesulitan yang dapat berpotensi menimbulkan kecemasan. Kecemasan dalam lingkup akademik disebut kecemasan akademik. Kondisi tersebut dapat menurunkan kinerja dan prestasi akademik. Salah satu bantuan psikologis yang dapat mengatasi permasalahan tersebut yaitu dengan konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kasus tunggal dengan subjek penelitian mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami penurunan skor kecemasan akademik, mampu mengevaluasi pikiran negatif otomatis dan asumsi yang disfungsi, dan menemukan hal positif di dalam dirinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT) efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci : Kecemasan Akademik, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mahasiswa Pascasarjana.

Copyright (c) 2024 Nadia Farahmita & Pramesti Pradna Paramita

Received 2024-01-11

Revised 2024-03-19

Accepted 2024-04-29



LATAR BELAKANG

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 terkait Sistem Pendidikan, pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan sekolah menengah yang meliputi program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktoral yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi (Pemerintah Indonesia, 2003). Seseorang yang terdaftar dan sedang belajar pada jenjang pendidikan tinggi disebut sebagai mahasiswa (Pemerintah Indonesia, 2012). Sebagai mahasiswa memiliki tuntutan utama terkait kompetensi perkuliahan yaitu dengan memperkaya materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Oktaviani dkk., 2016). Selain itu demi tercapainya gelar akademis, mahasiswa memiliki beberapa tugas akademik meliputi tugas pencapaian beban studi, tugas kuliah, Praktik Kerja Lapangan (PKL), dan tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan.

Tugas akhir untuk jenjang pascasarjana disebut tesis. Tesis merupakan suatu karya tulis akademik yang melalui proses penelitian mendalam dan memenuhi kaidah penelitian ilmiah serta persyaratan metodologi disiplin ilmu dalam rangka menyelesaikan beban studi untuk memperoleh gelar magister (Universitas Airlangga, 2018). Mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan tugas akhir atau tesis ini diharapkan dapat membuat serta mempertahankan karya ilmiah baik tertulis maupun lisan dengan menerapkan segala keilmuan, sikap, dan pengalaman dalam memecahkan permasalahan yang kompleks (Universitas Airlangga, 2018).

Pada kenyataannya dalam pelaksanaan penyelesaian tugas akhir, mahasiswa mengalami beberapa tantangan. Tantangan-tantangan tersebut berasal dari internal dan eksternal. Adapun tantangan internal meliputi adanya kesulitan menemukan referensi dan literatur sebagai pelengkap bahan kajian dalam tugas akhir yang sedang dikerjakan (Pratiwi & Roosyanti, 2019), keterbatasan waktu penelitian (Rismen, 2015), kesulitan dalam hal konten tugas akhir (mencari tema, judul, sampel, alat ukur penelitian) yang akan digunakan (Asmawan, 2016). Selain itu tantangan eksternal meliputi kesulitan bertemu dosen pembimbing dikarenakan belum menemukan waktu yang tepat, ketakutan menemui dosen pembimbing karena sudah memiliki stigma negatif terhadap dosen tersebut, adanya anggapan dosen pembimbing yang kurang komunikatif serta kurang memberikan *feedback* yang solutif (Asmawan, 2016), dan waktu pemberian *feedback* dari dosen pembimbing yang terkadang cukup lama dari dosen pembimbing (Etika & Hasibuan, 2016).

Kesulitan dan tantangan yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir seringkali menyita waktu serta pikiran yang dapat menjadikan mahasiswa merasa terbebani (Situmorang, 2018). Oleh karena itu, membuat mahasiswa menganggap tugas akhir dapat berpotensi menimbulkan kecemasan (Situmorang, 2018). Hal tersebut terbukti pada penelitian Susilo & Eldawaty (2021), diketahui bahwa dari 53 mahasiswa terdapat 3 mahasiswa mengalami kecemasan pada kategori berat sekali, 32 mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kategori berat, 18 mahasiswa yang mengalami kecemasan pada

kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori ringan bahkan tidak cemas (Susilo & Eldawaty, 2021). Pada penelitian Susilo dan Eldawaty (2021) disebutkan bahwa mahasiswa sudah takut terlebih dahulu padahal belum memulai untuk menyusun tugas akhir. Adanya ketakutan tersebut tak jarang membuat mahasiswa justru menunda untuk menyusun tugas akhirnya bahkan tidak menyelesaikannya (Susilo & Eldawaty, 2021).

Kondisi tersebut sesuai dengan subjek pada penelitian ini yang merupakan mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tesis. Berdasarkan serangkaian hasil asesmen berupa wawancara, observasi, pemberian alat tes psikologi, serta skala kecemasan akademik menunjukkan bahwa subjek: (1) merasa khawatir dalam memilih topik, menentukan responden, teori, metode, dan penulisan laporan; (2) mengkritik diri sendiri dan tidak mampu mencari solusi; (3) merasa tidak yakin akan hasil kerjanya; (4) perhatian teralihkan dengan lebih memilih mengerjakan pekerjaan rumah; (5) perasaan ketakutan berlebih yang mengganggu jam produktif hingga berujung tidak mengerjakan tesis; (6) mengalami kesulitan tidur hingga dini hari; (7) jantung berdetak kencang; (8) menangis siang atau malam hari; (9) merasa tidak dapat melakukan apapun saat panik; (10) menunda untuk mengerjakan tesis. Adanya beberapa karakteristik yang muncul pada subjek tersebut menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan akademik saat penyelesaian tesis yang diakibatkan oleh keyakinan-keyakinan irasional seperti adanya perasaan bahwa ia tidak kompeten, perasaan bahwa hasil kerjanya tidak layak, serta tidak sesuai standar S2.

Kecemasan akademik digambarkan sebagai adanya pola pikir yang mengganggu serta respon fisiologis dan perilaku yang menyertai ketakutan akan kemungkinan kinerja buruk yang tidak dapat diterima pada tugas akademik (Ottens, 1991). Karakteristik dari kecemasan akademik menurut Ottens (1991) terdiri dari: (1) Pola kebiasaan yang menimbulkan aktivitas mental, dimana individu memiliki pemikiran, persepsi dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi dan ditunjukkan dengan tiga hal yang kurang adaptif (perasaan tidak aman, mengkritik diri sendiri secara keras, perasaan keyakinan yang keliru); (2) Perhatian yang salah, dimana individu membiarkan perhatian mereka teralihkan baik dari faktor eksternal (perilaku siswa lain, suara dengan volume yang keras) maupun faktor internal (ketakutan, melamun, mimpi, dan reaksi fisik lainnya); (3) Distress secara fisik, dimana adanya perubahan pada tubuh pada situasi yang dianggap mencemaskan terutama selama tugas akademik; (4) Perilaku yang kurang sesuai, dimana individu lebih memilih perilaku yang tidak mengarah pada situasi akademis seperti menunda (prokastinasi) serta menghindari dan mencermati terlalu berlebihan untuk menghindari kesalahan (Ottens, 1991).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Beck, Emery, dan Greenberg dalam (Wolman dan Sriket, 1994; Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017), diantaranya yaitu: (1) Faktor genetik, dimana individu dengan riwayat keluarga yang memiliki kecemasan, apabila berada dalam situasi yang dianggap mencemaskan dapat

lebih menunjukkan gejala-gejala kecemasan dibanding dengan orang lain dalam kondisi tersebut; (2) Trauma masa lalu, individu akan mudah cemas jika dihadapkan pada situasi yang sama dengan pengalaman yang menimbulkan trauma; (3) Strategi coping yang tidak berjalan, individu yang mengalami kesulitan dalam hal strategi coping sering kali menganggap bahwa situasi yang ada merupakan hasil dari persepsi terhadap adanya ancaman meskipun sebenarnya tidak adanya suatu ancaman serta adanya kesulitan melakukan strategi coping untuk mengatasi ancaman akan membiarkan diri mereka untuk mengalami kecemasan; (4) Pikiran irasional, asumsi, dan kesalahan kognitif, dimana individu yang mengalami kecemasan sering menganggap bahwa keyakinan yang tidak realistis tentang suatu ancaman, kemudian paradigma tersebut diaktivasi dan mendorong pikiran, emosi, dan tingkah laku individu untuk masuk ke dalam keadaan cemas.

Faktor lain yang dapat menjadi sumber utama kecemasan akademik yaitu adanya perbedaan bahasa yang harus dikuasai oleh mahasiswa, dimana adanya ketakutan mahasiswa berbahasa asing tidak mampu mengekspresikan diri dalam bahasa asing saat menyampaikan presentasi (Mirawdali dkk., 2018). Selain itu, berdasarkan penelitian Istiantoro (2018) juga dibagi 4 faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan akademik, diantaranya yaitu: (1) Faktor pribadi, yang terdiri dari adanya riwayat penyakit yang membuat takut dan khawatir sehingga menjadi tidak fokus terhadap proses belajarnya, ketidakmampuan menyesuaikan diri, jadwal belajar yang buruk; (2) Faktor keluarga, yang terdiri dari pola asuh orang tua yang otoriter, kurangnya bimbingan dari orang tua, adanya permasalahan keluarga, pengharapan orang tua yang kurang realistis terhadap hasil belajar anak; (3) Faktor sosial, yang terdiri dari adanya penolakan lingkungan, diskriminasi, kesalahan persepsi terhadap pandangan orang lain tentang hasil belajarnya; (4) Faktor kelembagaan, yang terdiri dari adanya kompetisi yang ketat dalam lingkungan akademik, hubungan yang kurang baik antara siswa dengan pengajar, fasilitas serta infrastruktur sekolah yang kurang memadai (Istiantoro, 2018)

Mahasiswa dengan permasalahan kecemasan akademik diprediksi dapat menurunkan minat belajar serta kurang optimal dalam pengerjaan tugas (DordiNejad dkk., 2011; Luzanil & Menaldi, 2021). Brady dkk. (2018, dalam Luzanil & Menaldi, 2021) juga menyampaikan bahwa kekhawatiran terhadap kinerja akademik dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa. Selain itu mahasiswa yang memiliki kekhawatiran dalam menghadapi situasi akademik juga dapat berdampak pada bagaimana persepsinya dalam memandang situasi sebagai ancaman (Luzanil & Menaldi, 2021). Para peneliti menemukan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik akan kesulitan untuk menghindari distraksi dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk memfokuskan perhatian mereka kepada tugas, dimana hal tersebut berdampak negatif pada pembelajaran, membaca, menulis, dan menghafal (Landow, 2006; Mirawdali dkk., 2018)

Hashempour (2014, dalam Mirawdali dkk., 2018) juga mengungkapkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menerima, memproses, dan

mengambil informasi yang berdampak negatif pada pembelajaran khususnya pada cara kerja memori, kinerja yang buruk dan prestasi yang rendah. Hal ini juga disampaikan oleh Hooda dan Saini (2017) bahwa mahasiswa yang mengalami gejala kecemasan akademik akan mengurangi fungsi kognitif khususnya memori dan berkontribusi pada rendahnya kinerja akademik bahkan kegagalan akademik. Selain kegagalan akademik, juga dapat menyebabkan hubungan dengan keluarga dan teman dapat terganggu serta dapat mengalami permasalahan kesehatan mental yang serius pada masa mendatang (Manley, 2017; Nanie & Widyorini, 2023).

Salah satu bantuan psikologis yang dapat diberikan untuk mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu dengan pendekatan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan konseling yang fokus utamanya untuk memodifikasi pikiran negatif serta keyakinan maladaptif yang dimiliki individu (Corey, 2009). Konseling CBT bertujuan untuk mengubah cara berpikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada *core belief* yang telah menetap (Corey, 2009). Oleh karena itu, tujuan utama dari konseling CBT adalah membantu klien dalam mengevaluasi dan mengatur ulang keyakinan mendasar mereka dengan cara mengajak mereka untuk memperoleh bukti yang mendukung keyakinan mereka (Beck, 1991; Corey, 2009).

Berdasarkan penelitian Shobabiya dan Prasetyaningrum (2017) intervensi yang terbukti efektif menangani kecemasan ialah terapi kognitif perilaku. Penelitian Luzanil dan Menaldi (2021) menunjukkan bahwa terapi kognitif perilaku mampu mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan optimisme. Kekhawatiran yang dialami mahasiswa menjadi distorsi kognitif yang membuat individu menjadi tidak fokus dan tidak efektif dalam menuntaskan tugas akademiknya (Luzanil & Menaldi, 2021). Pikiran-pikiran irasional yang dimiliki menimbulkan respon emosi dan perilaku yang kurang adaptif dalam menghadapi situasi. Oleh karena itu, CBT menargetkan perubahan pada pikiran dan perilaku yang berkontribusi pada konsekuensi yang mengganggu individu (Hadwin & Richards, 2016; Luzanil & Menaldi, 2021). CBT menjadi intervensi yang dianggap efektif untuk menasasir pikiran, keyakinan, atau interpretasi individu yang kurang adaptif dalam memandang situasi disertai adanya kemampuan untuk menghadapi situasi secara mandiri di masa mendatang (Luzanil & Menaldi, 2021).

Menurut penelitian Situmorang (2018, dalam Situmorang, 2018), pendekatan yang tepat dalam menangani *academic anxiety* adalah pendekatan kognitif perilaku (CBT). Hal ini sesuai dengan model hierarki kognitif yang dibagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (a) Pikiran Negatif yang Muncul Otomatis *Negative Automatic Thoughts* (NATs), adanya pikiran yang tanpa sadar secara otomatis muncul dalam pikiran individu yang sedang mengalami stres terkait kesulitan akademik yang dihadapi seperti "*skripsi itu sulit dan menakutkan*"; (b) Asumsi yang Disfungsi atau *Dysfunctional Assumption* (DAs), dimana adanya penetapan asumsi dasar,

standar, nilai-nilai, dan aturan hidup khususnya dalam penyelesaian tugas akhir yang terlalu tinggi dan membuat mengarahkan perilaku menjadi kurang adaptif; (C) Keyakinan Inti atau *Core Belief*, merupakan keyakinan yang paling dasar tentang diri, yaitu keyakinan bahwa tidak mampu secara akademik dan ketidakberdayaan seperti "saya tidak sanggup mengerjakan skripsi karena kemampuan akademis saya yang kurang baik". Keyakinan inti yang akhirnya tetap bertahan dan menimbulkan distorsi kognitif, yaitu suatu pemikiran tentang kesulitan akademik yang akan dihadapi, sehingga menyebabkan individu mengalami kesulitan dan mempunyai gambaran tertentu mengenai situasi tersebut (Situmorang 2018; Situmorang, 2018).

Tujuan penelitian ini yaitu untuk membantu mahasiswa pascasarjana yang mengalami keluhan kecemasan akademik dengan cara menurunkan skor kecemasan akademik, mengidentifikasi dan memodifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul secara otomatis, mengidentifikasi asumsi disfungsi seperti penetapan standar, nilai-nilai, dan standar, nilai, dan aturan hidup khususnya dalam penyelesaian tesis yang belum tentu sepenuhnya sesuai, merestrukturisasi keyakinan inti yang selama ini kurang adaptif, dan dapat mengarahkan kepada perilaku yang sesuai. Adanya konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), diyakini dapat menurunkan kecemasan akademik yang disebabkan oleh keyakinan-keyakinan irasional pada mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tesis.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan *single-case experimental design* yang merupakan suatu desain penelitian yang berfokus untuk mengukur perubahan perilaku pada satu individu atau beberapa individu (Shaughnessy dkk., 2015). Jenis penelitian ini menguji efek intervensi dari sejumlah subjek yang jumlahnya sedikit, menggunakan pengukuran berulang, pengenalan intervensi, dan analisis data spesifik dan statistik (Krasny-Pacini & Evans, 2018). Hal ini berbeda dengan desain kelompok eksperimen dimana adanya perbandingan satu kelompok dengan kelompok yang lain. Penelitian *single-case* melibatkan individu sebagai subjek, bukan untuk melakukan perbandingan antar subjek, namun untuk melakukan perbandingan perubahan perilaku pada *treatment* yang telah diberikan (Purswell & Ray, 2014; Novinta & Mastuti, 2023).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa berjenis kelamin perempuan, berusia 26 tahun, dan saat ini menempuh studi pascasarjana semester 5 serta sedang menyelesaikan tesis di salah satu Universitas Negeri di Surabaya. Pemilihan subjek dimulai dengan penyebaran *flyer* oleh peneliti di media sosial dengan ketentuan: (1) mahasiswa dan (2) memiliki permasalahan akademik. Selanjutnya, subjek menghubungi peneliti untuk mengajukan dirinya secara mandiri sebagai subjek kemudian peneliti memberikan *form informed consent* untuk menyampaikan ketentuan selama

proses penelitian berlangsung serta sebagai bentuk kontrak persetujuan.

Subjek juga menyampaikan beberapa keluhan awal yang dialami seperti merasa khawatir pimpinan di lokasi penelitian yang tidak segera merespon, merasa takut jumlah responden yang tidak sesuai rencana awal, merasa hasil tulisannya selalu kurang dan takut dinilai tidak layak, takut salah dan tidak yakin saat menjawab pertanyaan penguji pada saat ujian proposal, merasa tidak berguna, kurang mampu berkembang, dan sempat memiliki keinginan untuk berhenti, kesulitan tidur dan menangis, dan menunda untuk mengerjakan tesis. Setelah melakukan serangkaian asesmen, subjek terdiagnosa mengalami kecemasan akademik yang disebabkan oleh keyakinan-keyakinan yang tidak rasional.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara, observasi, pemberian alat tes psikologi (SSCT, EPPS, Grafis), skala kecemasan akademik dan analisis data sekunder berupa riwayat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa, hasil *feedback* dari pengujian saat ujian proposal, serta *feedback* yang diberikan oleh pihak lembaga jasa eksternal. Wawancara dilakukan kepada subjek, orang tua subjek, dan adik subjek. Wawancara bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam terkait perasaan serta perilaku seperti apa saja yang dimunculkan oleh subjek saat pengerjaan tesis. Selain itu, juga untuk mengetahui penyebab, dampak, dan seberapa besar frekuensi perasaan serta perilaku tersebut muncul. Observasi dilakukan saat pengadministrasian alat tes yang dilakukan secara *narrative recording* sebagai data tambahan yang dapat menggambarkan kondisi subjek saat ini.

Pemberian tes SSCT bertujuan untuk melihat harapan atau keinginan dari subjek, sebab munculnya perasaan atau perilaku subjek, serta reaksi terhadap keadaan diluar dirinya. Tes EPPS bertujuan untuk melihat *need* yang dibutuhkan subjek terutama *need of achievement*, *need of aggression*, *need of endurance*. Berikutnya pemberian tes grafis yang terdiri dari: (1) Tes DAP untuk melihat bagaimana persepsi subjek terhadap dirinya terutama terkait ketakutan, keraguan, dan perasaan tidak mampu mencapai hasil; (2) Tes BAUM untuk melihat seberapa besar kemauan yang dimiliki, usaha yang selama ini dilakukan, serta keyakinan akan hasil yang sudah dikerjakan; (3) Tes HTP untuk melihat seberapa besar pandangan subjek akan peran di dalam keluarga, bagaimana relasi dengan keluarga, dan seberapa besar dukungan dari keluarga.

Selanjutnya, skala kecemasan akademik juga diberikan sebagai data pendukung yang bertujuan untuk memastikan kondisi sesungguhnya yang sedang dialami oleh subjek serta untuk mengetahui seberapa tinggi tingkatannya. Data sekunder yang dianalisis berupa riwayat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) ini dilakukan untuk mengetahui secara kuantitatif terkait hasil kemampuan subjek sejak semester awal hingga saat ini. Selain itu, analisis hasil *feedback* dari dosen penguji serta pihak lembaga jasa eksternal dilakukan untuk mengetahui penilaian kemampuan subjek dalam proses pengerjaan tesis. Seluruh analisis data sekunder ini

juga dapat digunakan untuk menunjukkan adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki subjek.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan menggunakan *visual inspection*, dimana adanya penetapan *baseline phase* di awal kemudian dibandingkan dengan *treatment phase* (Byiers, Reichle, & Symons, 2012; (Kuswardani dkk., 2023). Saat penetapan *baseline phase*, peneliti mencatat perilaku subjek sebelum diberikan perlakuan apapun dengan mengukur frekuensi perilaku target dalam satuan waktu. Langkah selanjutnya memberikan *treatment* dan mencatat perilaku-perilaku yang muncul, kemudian membanding perilaku yang diamati sebelum dan setelah *treatment* (Shaughnessy dkk., 2015).

Rancangan Intervensi

Metode Intervensi yang diberikan yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan konseling yang berfokus pada proses untuk mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki individu (Corey, 2009). Konseling CBT bertujuan untuk mengubah cara berpikir individu yang kurang adaptif dengan membantu mereka menyadari *negative automatic thought* (pikiran-pikiran negatif yang otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada *core belief* yang telah menetap. Konseling CBT memiliki fokus utama dalam membantu individu untuk mengidentifikasi dan

merestrukturisasi keyakinan inti yang dimiliki dengan mendorong individu tersebut mengumpulkan serta mempertimbangkan bukti yang mendukung keyakinan individu tersebut (Beck, 1991; Corey, 2009).

Terdapat tahapan penting dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang diungkapkan oleh Beck (2021) yaitu: (1) membangun hubungan teraupetik yang baik dengan subjek sejak pertemuan pertama; (2) melakukan perencanaan intervensi dan struktur sesi. Proses ini dilakukan oleh peneliti dengan mempertimbangkan data-data yang sudah ada mengenai subjek; (3) mengidentifikasi serta memetakan *Negative Automatic Thoughts* (NAT's); (4) mengidentifikasi *Dysfunctional Assumption* (DA's), (5) mengevaluasi *Negative Automatic Thoughts* (NAT's), (6) mengevaluasi *Dysfunctional Assumption* (DA's); (7) mengidentifikasi keyakinan inti; (8) memodifikasi keyakinan inti; (9) memfasilitasi perubahan kognitif dan perilaku antar sesi dengan memberikan *homework assignment* kepada subjek untuk dilakukan di luar sesi konseling. Hal ini dapat mendorong subjek untuk melakukan eksperimen pribadi dan melatih keterampilan pemecahan masalah pada kehidupan sehari-hari; (10) menggali *feedback* dari subjek untuk memperoleh umpan balik mengenai pandangan subjek dari sesi konseling yang sudah didapat; (11) melakukan terminasi dengan melakukan evaluasi dari sesi konseling yang telah dilakukan dan melakukan penjadwalan ulang bagi subjek apabila dibutuhkan. Adapun penjelasan terkait sesi pelaksanaan intervensi sebagai berikut:

Tabel 1. Sesi Pelaksanaan Intervensi

Kegiatan	Target
Sesi 1: membangun <i>rapport</i> , melaporkan hasil asesmen, membentuk kesepakatan atau kontrak dengan klien terkait prosedur serta sesi.	<ul style="list-style-type: none"> - Subjek mengetahui kondisi yang sedang dialami saat ini. - Merasa lebih aman, nyaman dan terarah untuk memasuki proses intervensi. - Mendapatkan persetujuan dari subjek untuk melaksanakan proses intervensi terhadap dirinya.
Sesi 2: Identifikasi serta pemetaan <i>Negative Automatic Thoughts</i> (NAT's) dan <i>Dysfunctional Assumption</i> (DA's).	<ul style="list-style-type: none"> - Menemukan dan menspesifikkan pikiran-pikiran negatif yang muncul pada dirinya. - Menemukan aturan atau asumsi yang tidak bermanfaat bagi dirinya.
Sesi 3: Evaluasi <i>Negative Automatic Thoughts</i> (NAT's) yang telah diidentifikasi sebelumnya.	<ul style="list-style-type: none"> - Menentang pikiran negatif yang otomatis muncul (NAT's). - Merevisi dan memodifikasi pikiran otomatis yang awalnya negatif cenderung negatif menjadi lebih positif.
Sesi 4: Modifikasi <i>Dysfunctional Assumption</i> (DA's) yang telah diidentifikasi sebelumnya.	<ul style="list-style-type: none"> - Memodifikasi asumsi disfungsi menjadi lebih fleksibel dan realistis.
Sesi 5: Proses identifikasi dan modifikasi keyakinan inti dengan mendorong subjek mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti yang mendukung keyakinannya agar menghasilkan alternatif perilaku yang lebih efektif.	<ul style="list-style-type: none"> - Menemukan hal-hal positif dalam dirinya. - Mengidentifikasi keyakinan inti yang kurang adaptif. - Memiliki keyakinan inti yang lebih positif. - Menemukan alternatif perilaku lain yang lebih adaptif selain menangis, jantung berdegup kencang, dan sulit tidur ketika memikirkan tesisnya.
Sesi 6: Proses terminasi dan evaluasi terhadap seluruh sesi konseling yang sudah dilakukan.	<ul style="list-style-type: none"> - Mengetahui terkait efektivitas konseling dan progres kondisi akhir dari subjek. - Lebih adaptif dalam menuntaskan tugas akhirnya.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah mengikuti keseluruhan rangkaian sesi intervensi. Perubahan tersebut meliputi penurunan tingkat kecemasan akademik subjek hingga perubahan emosi ke arah yang lebih positif dan perilaku yang lebih adaptif. Peneliti menggunakan gabungan beberapa metode evaluasi yang didapatkan dari hasil *pre-test* dan *post-test*, seperti pemberian skala kecemasan akademik setelah seluruh sesi berakhir, pencatatan evaluasi pada tiap sesinya, pemberian form hasil evaluasi setelah seluruh sesi berakhir, dan pelaksanaan *follow-up* dua minggu setelah sesi konseling berakhir.

Intervensi ini diberikan sebanyak 6 sesi, dimana pada sesi 1 berfokus pada *raport*, penyampaian hasil asesmen, pembuatan kesepakatan dan penyampaian langkah-langkah intervensi yang akan dilakukan. Pada sesi 2, peneliti berfokus membantu subjek untuk menspesifikasikan pikiran-pikiran negatif yang muncul (NATs) pada dirinya melalui form ABC dan menemukan aturan atau asumsi yang tidak bermanfaat bagi dirinya. Sesi kedua ini subjek memulai dengan menuliskan 4 poin situasi (A) yang membuatnya kurang nyaman, pikiran-pikiran negatif yang otomatis muncul (B), kemudian emosi-emosi yang dirasakan (C) beserta rating dari emosi tersebut. Subjek melanjutkan dengan mengidentifikasi dan menuliskan sepuluh poin standar atau nilai-nilai yang menurutnya terlalu tinggi dan kurang berfungsi dengan baik.

Pada sesi 3, peneliti berfokus membantu subjek untuk menentang pikiran-pikiran negatif yang otomatis muncul (NATs), merevisi serta memodifikasi pikiran otomatis yang awalnya negatif menjadi lebih positif. Saat sesi ketiga ini subjek sempat kesulitan untuk mengevaluasi NATs, akan

tetapi perlahan-lahan subjek mampu memodifikasi pikiran-pikiran negatif yang otomatis muncul menjadi lebih positif. Pada sesi 4, peneliti berfokus membantu subjek untuk memodifikasi asumsi disfungsi (DAs) menjadi lebih fleksibel dan realistis. Sesi keempat ini subjek membutuhkan waktu perlahan untuk memodifikasi DAs yang baru. Subjek dapat melakukan evaluasi pada enam asumsi yang tidak berfungsi bagi dirinya dan memiliki DAs baru yang lebih realistis, fleksibel, dan seimbang untuk diterapkan. Selain itu pada sesi ketiga dan keempat ini peneliti juga mengakhiri sesi dengan mengajak subjek melakukan teknik kontrol pernafasan dan subjek terlihat lebih rileks saat menerapkan hal tersebut.

Pada sesi 5, peneliti membantu subjek untuk mengidentifikasi keyakinan inti yang kurang adaptif kemudian memodifikasi keyakinan inti dengan menggali data positif dengan menggambarkan beberapa periode terbaik dalam hidup subjek. Saat sesi kelima ini, subjek mampu menemukan karakteristik dan hal positif di dalam dirinya. Kemudian subjek secara perlahan menemukan keyakinan inti lamanya yang kurang adaptif. Selanjutnya, subjek melakukan modifikasi keyakinan inti. Ketika tahap tersebut, subjek membutuhkan waktu lama untuk melakukannya. Secara perlahan subjek baru dapat merestrukturisasi keyakinan intinya menjadi lebih positif dan realistis menggunakan bukti-bukti positif dalam periode terbaik dalam dirinya. Pada sesi 6, peneliti melakukan terminasi dan evaluasi terhadap sesi konseling yang sudah dilakukan. Saat sesi kelima ini subjek menuliskan responnya pada skala kecemasan akademik dan form kondisi yang dirasakan setelah mengikuti rangkaian intervensi. Berikut merupakan tabel hasil perubahan skor kecemasan akademik sebelum dan setelah intervensi:

Tabel 2. Perubahan Skor Kecemasan Akademik

No	Karakteristik Kecemasan Akademik	Total Skor Skala Kecemasan Akademik	
		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
1.	Pola kecemasan akademik yang dapat menimbulkan aktivitas mental (perasaan tidak aman, mengkritik diri sendiri secara keras, perasaan keyakinan yang keliru)	23	13
2.	Perhatian yang menunjukkan ke arah yang salah baik internal maupun eksternal.	20	10
3.	Distress fisik.	35	22
4.	Perilaku yang kurang tepat (menunda, terlalu cermat untuk menghindari kesalahan).	8	3
Total Skor secara Keseluruhan		86	48

Berdasarkan hasil skala kecemasan akademik yang telah diberikan terdapat penurunan skor pada masing-masing karakteristik dan secara keseluruhan. Jumlah penurunan skor pada masing-masing karakteristik secara urut sebesar 10 poin, 10 poin, 13 poin, dan 5 poin. Sedangkan penurunan skor kecemasan akademik secara keseluruhan sebesar 38 poin setelah melakukan seluruh rangkaian intervensi. Adapun perubahan kategori kecemasan akademik pada subjek, dimana awalnya termasuk dalam kategori tinggi

(86) kemudian menjadi kategori rendah (48) setelah diberikannya intervensi.

Selanjutnya, peneliti juga memberikan form hasil evaluasi kepada subjek yang dibuat secara mandiri dengan mengacu kepada subjek yang dibuat secara mandiri dengan mengacu kepada karakteristik kecemasan akademik menurut (Ottens, 1991). Berikut merupakan tabel hasil evaluasi tersebut.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Perubahan Kondisi Subjek

Karakteristik Kecemasan Akademik	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Kekhawatiran	<ul style="list-style-type: none"> - Khawatir dalam memilih topik, menentukan responden, teori, metode, dan penulisan laporan. - Terjadi 3-4 kali dalam seminggu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Terkait topik, teori, dan metode sudah merasa lebih aman, namun analisis masih sedikit khawatir. - Muncul 2 kali dalam seminggu.
Self-Dialouge	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan kritikan terhadap diri sendiri. - Terjadi 3 kali dalam seminggu. - Merasa tidak mampu mencari solusi. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengkritik diri 1 kali dalam seminggu. - Berusaha mencari kakak tingkat, bimbingan dengan pembimbing dan jasa eksternal ketika menemui kesulitan yang baru.
Rendahnya keyakinan diri individu	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak yakin akan hasil kerjanya. - Ada perasaan tidak layak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Beberapa kali menerapkan form bukti kemampuan atau prestasi yang dimiliki. - Merasa lebih yakin dengan kemampuannya.
Perhatian teralihkan dari faktor eksternal	<ul style="list-style-type: none"> - Lebih memilih melakukan pekerjaan rumah. - Terjadi 1-2 kali dalam seminggu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Terdistraksi oleh pekerjaan rumah sangat minim sekitar sebulan sekali.
Perhatian teralihkan dari faktor internal	<ul style="list-style-type: none"> - Perasaan ketakutan berlebih yang mengganggu jam produktif subjek dan membuat subjek berujung tidak mengerjakan tesis. - Terjadi 5-6 kali dalam seminggu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menerapkan form ABCD untuk menjabarkan pikiran negatif yang otomatis muncul dan mengevaluasi bahwa hal tersebut belum tentu terjadi. - Sekitar 3 kali dalam seminggu masih memikirkan kekhawatirannya yang terkadang mengganggu dalam mengerjakan.
Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami kesulitan tidur hingga pagi bahkan dini hari sebanyak 3 kali dalam seminggu. - Menangis siang atau malam hari sebanyak 3 kali sebulan. 	<ul style="list-style-type: none"> - Masih sulit tidur namun tidak sampai pagi hari sebanyak 2 minggu sekali. - Sudah tidak merasakan jantung berdetak kencang saat akan tidur. - Sudah tidak menangis lagi selama 2 bulan terakhir.
Emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa tidak dapat melakukan apapun saat panik. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saat panik, sudah mulai berusaha menenangkan dengan teknik kontrol pernafasan kemudian saat sudah cukup tenang mulai mencari jalan keluar secara perlahan.
Menunda/ Prokrastinasi	<ul style="list-style-type: none"> - Menunda untuk mengerjakan tesis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mulai perlahan setiap hari membuka laptop dan menulis 1 lembar setiap hari.

Dua minggu setelah rangkaian sesi intervensi berakhir, peneliti juga melakukan *follow-up*. *Follow-up* berupa beberapa pertanyaan yang diberikan peneliti kepada klien dengan tujuan untuk mengetahui seberapa bertahan perkembangan positif yang dirasakan oleh subjek menetap

dalam dirinya serta seberapa besar perlakuan yang sudah diajarkan oleh peneliti dapat diterapkan secara mandiri oleh subjek. Berikut merupakan hasil *follow-up* yang sudah dilakukan:

Tabel 4. Follow-up Kebertahanan Perkembangan Positif Subjek

Pertanyaan	Jawaban
Apa yang dirasakan setelah dua minggu konseling berakhir?	<ul style="list-style-type: none"> - Rileks dan tenang saat menghadapi sinyal-sinyal yang menegangkan. - Lebih berpikir positif. - Merasa tidak takut dan lebih yakin saat akan melangkah. - Meskipun memiliki kekurangan, mengakui bahwa saya kompeten.
Seberapa besar perasaan tersebut menetap dalam diri Anda?	<ul style="list-style-type: none"> - Rileks dan tenang saat menghadapi sinyal-sinyal yang menegangkan (8). - Lebih berpikir positif (7). - Merasa tidak takut dan lebih yakin saat akan melangkah (7). - Meskipun memiliki kekurangan, mengakui bahwa saya kompeten (6).
Berdasarkan beberapa teknik yang sudah dilakukan selama sesi konseling, teknik apa yang sudah Anda terapkan selama dua minggu ini?	<ul style="list-style-type: none"> - Form ABC+D. - Teknik kontrol pernapasan.

Pertanyaan	Jawaban
Pada saat apa teknik itu digunakan?	Saat mendapatkan pesan dari pihak Universitas bahwa telah memasuki batas studi akhir, subjek tidak langsung beranggapan bahwa nanti akan tidak lulus dan tidak akan dapat menyelesaikan tesisnya. Akan tetapi, subjek berusaha menjabarkannya terlebih dahulu dan mencari buktinya sampai memunculkan pikiran negatif.

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan tesis. Penurunan ini terlihat dari skor skala kecemasan akademik yang awalnya sebesar 86 (kecemasan akademik dengan kategori tinggi) menjadi 48 (kecemasan akademik dengan kategori rendah). Hal ini sejalan dengan penelitian (Luzanil & Menaldi, 2021), bahwa intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) mampu menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa. Selain itu juga didukung pada penelitian Adriansyah dkk., (2015) yang juga menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa.

Pada hasil evaluasi intervensi, subjek melaporkan bahwa dirinya merasa lebih aman dan tidak khawatir dalam mengerjakan poin-poin (teori, metode, analisis) di dalam tesis. Durasi kekhawatiran yang dialami subjek juga menurun dari yang sebelumnya sebanyak tiga hingga empat kali dalam seminggu menjadi dua kali dalam seminggu. Pada proses ini subjek dibantu untuk memahami situasi akademik yang sebelumnya menimbulkan kekhawatiran dengan mengidentifikasi dan mengevaluasi pikiran-pikiran negatif yang otomatis dengan menggunakan berbagai jenis pertanyaan (bukti, penjelasan alternatif, *catastrophizing*, dampak pikiran otomatis, dan pemecahan masalah). Kondisi ini juga diperkuat dari penelitian sebelumnya, dimana pendekatan CBT dapat mengarahkan mahasiswa untuk mengevaluasi pikiran-pikiran negatif yang otomatis terhadap situasi akademik yang dialami (Situmorang dkk., 2018).

Beck (2021) menyebutkan bahwa perlu adanya modifikasi pikiran-pikiran negatif karena dapat mengarahkan reaksi emosi serta perilaku ke arah yang lebih adaptif. Terbukti dari hasil evaluasi intervensi dimana subjek sudah lebih fokus untuk mulai mengerjakan tesisnya kembali dan tidak terganggu oleh rasa khawatir. Selain itu, ia juga mengaku terjadi penurunan distraksi yang disebabkan oleh pekerjaan rumah dan lebih memilih untuk membuka draft tugas akhirnya. Selain itu, sebelum dilakukan intervensi, subjek menyampaikan bahwa ia melakukan sebanyak tiga kali berdialog dengan dirinya sendiri dalam kurun waktu seminggu. Adapun dialog yang dilakukan seperti “*ini sudah tepat atau belum?*” serta mengkritik dirinya sendiri seperti “*aku memang tidak bisa*”. Hal ini dikarenakan adanya standar-standar kesuksesan yang diyakini oleh subjek dan menyebabkan asumsi yang disfungsi. Setelah menemukan aturan atau asumsi yang lebih fleksibel dan realistis, subjek merasa durasi mengkritik diri sendiri menurun hanya terjadi satu kali dalam seminggu dan lebih mampu mencari solusi akan kesulitannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Beck (2021) yang mengungkapkan bahwa

adanya bantuan peneliti untuk memodifikasi asumsi disfungsi subjek dengan mengajukan pertanyaan yang lebih persuasif dan tidak berimbang dapat merevisi kembali asumsinya menjadi lebih realistis.

Subjek juga menyampaikan bahwa ia sudah dapat tidur lebih awal, dimana yang sebelumnya mengalami kesulitan tidur hingga pagi hari sebanyak tiga kali dalam seminggu menjadi dua minggu hanya sekali. ia juga mengaku sudah tidak merasakan jantung berdetak kencang saat akan tidur dan tidak menangis lagi di malam atau siang hari. Peneliti memberikan sesi relaksasi menggunakan kontrol pernafasan yang dilakukan sekitar lima hingga sepuluh detik pada tiap sesinya. Relaksasi dianggap efektif digunakan sebagai bagian dari konseling CBT (Kennerley dkk., 2016). Menurut Kennerley dkk. (2016), relaksasi dengan menggunakan kontrol pernafasan dapat menurunkan beberapa gejala fisik seperti ritme detak jantung yang cepat, sakit kepala, bagian tubuh gemetar dan berat. Hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya teknik relaksasi yang diberikan selama sesi intervensi juga dapat membantu subjek untuk memiliki kemampuan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kepanikan (Luzanil & Menaldi, 2021). Hal tersebut sesuai dengan hasil evaluasi intervensi dimana subjek menyampaikan bahwa saat panik, ia sudah dapat menenangkan dirinya dengan teknik kontrol pernafasan kemudian setelah cukup tenang mulai mencari jalan keluar secara perlahan.

Setelah intervensi, subjek mengaku lebih yakin dengan kemampuannya. Pada proses intervensi ini, subjek dibantu untuk memodifikasi keyakinan intinya dengan meminta subjek untuk menggambarkan beberapa periode terbaik dalam hidup subjek. Subjek juga menyampaikan di hasil evaluasi intervensi bahwa ia beberapa kali sudah menerapkan form bukti kemampuan atau prestasi yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewinta & Menaldi, 2018) yang menemukan bahwa pengalaman positif membantu individu lebih percaya diri dengan kemampuannya, mencoba perilaku yang lebih adaptif, dan merasakan perubahan positif dalam diri mereka. Hal ini juga terbukti pada hasil evaluasi intervensi bahwa subjek secara perlahan sudah tidak menunda pekerjaannya dan mulai menulis naskah satu lembar setiap hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif untuk menurunkan kecemasan akademik subjek, dimana teknik ini mampu membantu subjek untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul secara otomatis dan mengevaluasinya, memetakan asumsi yang disfungsi dan memodifikasinya,

menemukan hal-hal positif di dalam dirinya, mengidentifikasi keyakinan inti yang kurang adaptif dan mengarahkannya ke arah yang lebih positif. Keterbatasan intervensi ini berupa minimnya durasi pelaksanaan tiap sesi pertemuan, kesulitan mengontrol lingkungan subjek, diberikan oleh peneliti. Studi lebih lanjut diharapkan peneliti dapat menambah form *monitoring* yang diberikan kepada subjek misalnya dalam rentang waktu sebulan sekali untuk memastikan seberapa lama keefektifan dari konseling CBT serta dapat menggunakan sampel yang lebih besar agar efektivitas dapat dibuktikan secara kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. Al., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif Dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 105–125.
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy, Basics and Beyond* (3 ed.). The Guilford Press.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8 ed.). Belmont, CA.
- Dewinta, P., & Menaldi, A. (2018). Cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder: A case study of arrhythmia patient. *Humaniora*, 9(2), 161. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v9i2.4715>
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Available online at www.journal.unrika.ac.id Jurnal KOPASTA Jurnal KOPASTA, 3(1), 40–52. www.journal.unrika.ac.id
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Istiantoro, D. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas xi di sma negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 626–636.
- Kennerley, H. , Kirk, J. , & Westbrook, D. (2016). *An Introduction to Cognitive Behaviour Therapy* (3 ed.). SAGE Publications.
- Krasny-Pacini, A., & Evans, J. (2018). Single-case experimental designs to assess intervention effectiveness in rehabilitation: A practical guide. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 61(3), 164–179. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.12.002>
- Kuswardani, H. P., Suprapti, V., & Paramita, P. P. (2023). Efektivitas pendekatan intervensi gabungan untuk meningkatkan kelancaran membaca pada siswa sekolah dasar. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 341–348. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2021). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Mirawdali, S., Morrissey, H., & Ball, P. (2018). Academic anxiety and its effects on academic performance. *International Journal of Current Research*, 10(06). <http://www.journalcra.com>
- Nanie, T. F. D., & Widyorini, E. (2023). Peran perceived control sebagai mediator dalam hubungan antara parental overprotection dan kecemasan pada remaja. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 440–445. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>
- Novinta, D. N., & Mastuti, E. (2023). Apakah Rational-Emotive Behaviour Therapy (REBT) dapat menurunkan kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah atas? *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(1), 123–131. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1>
- Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., Nur, M. O., & Lubis, H. (2016). Musik kejiian dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 5(1), 39–64.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. The Rosen Publishing Group. <https://archive.org/details/copingwithacademoootte/page/n5/mode/2up?vie w=theater&q=rosen+publishing>
- Pemerintah Indonesia. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Sekretariat Negara.
- Pemerintah Indonesia. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi*. Dalam 2012. Sekretariat Negara.
- Pratiwi, D. E., & Roosyanti, A. (2019). Analisis faktor penghambat skripsi mahasiswa jurusan pendidikan guru sekolah dasar Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 101–114. <https://doi.org/10.21009/JPD.010.10>
- Rismen, S. (2015). Analisis kesulitan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di prodi pendidikan matematika STKIP PGRI. *LEMMA*, 1(2), 57–62.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2015). *Research Methods in Psychology, Tenth Edition* (10 ed.). Mc-Graw Hill.
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). Konseling kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 100–114. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Situmorang, D. D. B., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Comparison of the effectiveness of CBT group counseling with passive vs active music therapy to reduce millennials academic anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 51–62. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.03.005>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di prodi penjaskerek fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah BK Consilia*, 4(2), 105–113. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Universitas Airlangga. (2018). *Peraturan Rektor Universitas Airlangga Nomor 27 Tahun 2018*. Sekretaris Universitas Airlangga. https://pendidikan.unair.ac.id/v2/wp-content/uploads/2018/12/Pedoman-Pendidikan-2018_2019.pdf