

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I menguraikan latar belakang, identifikasi dan rumusan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi

### **1.1 Latar Belakang**

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid, 2005, hlm. 163). Kecemasan menjadi tidak normal apabila tingkatnya melebihi porsi ancaman atau bila muncul tanpa penyebab yang jelas dan bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan (Nevid, 2005, hlm. 163). Kecemasan dalam bentuk ekstrem dapat mengganggu keberfungsian kehidupan individu.

Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, 2003, hlm 10). Kecemasan yang terjadi terus-menerus, berlebihan atau tidak sesuai maka disebut sebagai gangguan kecemasan (Nevid, 2005, hlm. 197). Gangguan kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%- 29% (Katz, dkk., 2013, hlm. 1). Jumlah keseluruhan kasus mengenai gangguan kecemasan di Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan sekitar 14 juta penduduk dengan usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental secara emosional dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Depkes, 2014).

Kecemasan terjadi sepanjang rentang kehidupan individu seiring dengan proses dan tugas perkembangan yang dilalui. Proses perkembangan terjadi melalui runtutan perubahan dalam kehidupan individu. Dimulai dari fase pranatal, bayi, kanak-kanak, anak-anak, remaja, dewasa hingga berakhir dengan fase tua (dewasa akhir). Pada fase dewasa, kecemasan sering dijumpai mengingat tugas perkembangan pada fase dewasa jauh lebih kompleks daripada sebelumnya. Proses pendewasaan identik dengan kematangan baik dari aspek usia, kognitif, fisik dan hubungan sosial.

Pada umumnya, psikolog menetapkan status kedewasaan pada usia 18 tahun sebagai masa dewasa awal dan berlangsung sampai usia 40 tahun.

Masa dewasa pertengahan dimulai pada usia 40-45 sampai sekitar usia 60 tahun, sedangkan masa dewasa akhir atau lansia berlangsung dari usia 60 tahun sampai meninggal dunia (Santrock dalam Izzaty, dkk. 2013, hlm. 154)

Hasil penelitian menunjukkan perkiraan gangguan kecemasan berupa gangguan panik, gangguan obsesiv kompulsif, stress pasca trauma serta gangguan kecemasan umum dan fobia pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 45 juta orang (Duckworth, 2013, hlm.1). Fase dewasa awal identik dengan masa ketidakstabilan dalam cinta, karir dan pendidikan (Arnett, 2006 dalam Santrock, 2011, hlm. 6). Fase dewasa awal ialah fase transisi antara masa remaja menuju dewasa yang ditandai dengan peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu pada masa dewasa awal ialah menjadi seorang mahasiswa.

Mahasiswa sebagai individu pada fase dewasa awal dituntut untuk menyeimbangkan kualitas pengetahuan, kualitas pribadi agar dapat hidup secara otonom dalam masyarakat. Wawasan serta kemampuan yang luas dianggap sebagai penunjang bagi mahasiswa untuk memasuki dunia kerja dan kehidupan berumah tangga (Sugandhi, 2008).

Seiring tugas perkembangan yang semakin kompleks, tuntutan dan tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa pun semakin berat diantaranya tugas kuliah yang banyak, pembuatan laporan dan makalah hingga ujian yang merupakan salah satu bentuk penilaian terhadap kualitas mahasiswa. Berbagai kondisi yang mengiringi mahasiswa dalam mencapai tugas perkembangan tentu memiliki pengaruh terhadap kesuksesan maupun keberhasilan yang diraih (Aslamawati, dkk., 2012).

Tuntutan yang dialami mahasiswa secara internal maupun eksternal secara tidak langsung membentuk mahasiswa menjadi pribadi yang dewasa, bertanggung jawab dan tangguh dalam menghadapi masalah. Tantangan yang dihadapi diantaranya tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, tuntutan orangtua dan kampus serta persiapan diri menghadapi dunia kerja. Apabila mahasiswa tidak mampu mengelola tuntutan dan tantangan menjadi sebuah peluang, maka akan timbul pikiran-pikiran negatif yang

menjadi sumber kecemasan (Kholidah dan Alsa, 2012, hlm. 68). Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas perkembangannya secara efektif dan optimal dalam kapasitasnya sebagai seorang cendekiawan serta persiapan karir di masa depan (Sugandhi, 2008, hlm. 2)

Menurut studi nasional terhadap lebih dari 200.000 mahasiswa baru di lebih dari 400 perguruan tinggi, mahasiswa masa kini mengalami stress yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya (Pryor, dkk, 2009 dalam Santrock, 2011, hlm. 9). Hasil penelitian lain dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika (2008) terhadap 90.000 mahasiswa di 177 kampus mengungkapkan mahasiswa merasa tidak memiliki harapan, merasa kewalahan dengan kegiatan yang harus mahasiswa lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, cemas, dan merasa depresi (Santrock, 2011, hlm. 9).

Mahasiswa tingkat akhir dinilai menghadapi masalah yang lebih kompleks daripada mahasiswa tingkat awal, seperti pengulangan mata kuliah, penyelesaian tugas akhir berupa skripsi, program pengalaman lapangan, kuliah kerja nyata, kecenderungan ingin bekerja atau berkeluarga, tuntutan lulus tepat waktu, hingga melihat teman sebaya yang sudah lebih dulu lulus dan bekerja (Yesamine, 2000; Huda, 2003; dalam Pratiwi dan Lailatushifah, 2017, hlm. 2)

Salah satu penyebab tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa yaitu pada saat mahasiswa berada dalam fase penyusunan skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir berupa karangan ilmiah yang harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada saat menyusun skripsi, mahasiswa tingkat akhir menemui kesulitan dan hambatan yang menimbulkan pikiran serta emosi negatif yang kemudian menjadi sumber kecemasan.

Kecemasan yang terjadi terlihat dari timbulnya perasaan negatif yang menyebabkan mahasiswa secara sadar merasakan kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan serta ketegangan pada syaraf otonom ketika memikirkan skripsi. Tidak jarang kecemasan menyebabkan mahasiswa menghindari mengerjakan skripsi (Herdiani, 2012, hlm.2)

Fenomena kecemasan terungkap melalui hasil penelitian yang dilakukan Prabandari dan Marchira (2009) menunjukkan 25% mahasiswa mengalami cemas

*ringan*, 60% mengalami cemas *sedang*, dan 15% mengalami cemas *berat*. Hasil penelitian membuktikan kecemasan individu bervariasi dari cemas *ringan*, *sedang* hingga *berat*. Penelitian lain dilakukan kepada 125 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan, dengan persentase *ringan* 7,2%, *sedang* 54,4%, *berat* 32,8% dan *panik* 5,6% (Syaputra, 2014, hlm. 41)

Sebanyak 79,3% mahasiswa memiliki kecemasan yang rendah dalam menghadapi skripsi dan hanya 8,6% mahasiswa yang diketahui tidak cemas dalam menghadapi skripsi (Kusumawardani, 2015, hlm. 3). Hasil penelitian lain menunjukkan 5 dari 15 orang mahasiswa tingkat akhir di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang mengalami kecemasan akut. Didukung oleh hasil layanan konseling BKMAIK STIKes Muhammadiyah, sebanyak 19 dari 67 orang mahasiswa ujian skripsi mengalami remedial ujian skripsi, 9 diantaranya mengalami kecemasan akut yang ditandai dengan diare, sakit gigi, sesak napas (BKMAIK STIKes MP, 2016, dalam Bahrien dan Ardianty, 2017, hlm. 142). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan 10 mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang menunda penyusunan skripsi dari 67 mahasiswa tahun 2014 (BKMAIK STIKes MP, 2015 dalam Bahrien dan Ardianty, 2017, hlm. 141). Kondisi cemas secara langsung sangat merugikan mahasiswa karena masa studi dan biaya kuliah bertambah, tertundanya kesempatan memperoleh pekerjaan (Bahrien dan Ardianty, 2017, hlm. 141)

Berdasarkan hasil perolehan data studi pendahuluan melalui penyebaran angket skala kecemasan yang dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia pada mahasiswa Pendidikan Fisika semester 7 saat melaksanakan tugas mata kuliah Seminar BK Orang Dewasa menunjukkan terdapat 2 mahasiswa yang dikategorikan mengalami kecemasan yang sangat rendah dengan persentase 8,696%, 10 mahasiswa dikategorikan mengalami kecemasan *rendah* dengan persentase 43,48, 9 mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori *sedang* dengan persentase 39,13, 2 mahasiswa dengan persentase 8,696 mengalami

kecemasan dengan kategori *tinggi*, serta tidak ada mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan kategori sangat *tinggi*.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam kategori rendah dan sangat rendah diartikan memiliki kemampuan memusatkan pikiran dengan baik, perhatian tidak terpecah ketika membicarakan skripsi, memiliki jadwal tidur yang baik, makan dengan teratur, tidak mengalami sakit kepala; jantung berdebar kencang; tegang otot; badan gemetar; kegelisahan ketika memikirkan dan membicarakan skripsi, tidak pernah menggerakkan kaki secara berlebihan ketika membicarakan skripsi, tidak pernah menggigit kuku maupun bibir ketika mendengar orang lain membicarakan skripsi, merasa tenang ketika membahas skripsi dengan teman, mampu menentukan tema skripsi dengan baik, mampu mengerjakan tugas dengan baik, mampu menentukan variabel dalam skripsi, mampu berpikir sistematis dalam tugas sehari-hari, tidak takut ketika berdiskusi mengenai skripsi, merasa yakin dengan skripsinya, mampu merangkai kata dengan baik ketika menyusun skripsi, mampu mengemukakan pendapat dengan baik mengenai skripsi, tidak merasa was-was dalam mengerjakan skripsi.

Mahasiswa dengan tingkat kecemasan *sedang* dan *tinggi* berarti memiliki reaksi kecemasan yang bertolak belakang, seperti mengalami gangguan dalam tidur, makan, sulit untuk fokus, jantung berdebar cepat, kegelisahan dan rasa khawatir, sulit mengambil keputusan, sulit melakukan sesuatu dengan sistematis, sulit merangkai kata. Sesuai dengan reaksi kecemasan yang membentuk pola kompleks yang ditandai dengan timbulnya perasaan cemas yang kuat dan disertai gejala-gejala somatis seperti jantung berdebar, rasa tercekik, sesak di dada, badan gemetar, pingsan, dan lain-lain (Chaplin, 2014, hlm. 32)

Beberapa indikasi seperti jantung berdebar-debar, nafas menjadi tersengal, berkeringat banyak, mengalami rasa lemas dapat menjadi salah satu indikator seseorang atau mahasiswa mengalami gangguan panik (Glass, 2000 dalam Nevid, 2005, hlm. 166). Dalam banyak kasus, orang yang memiliki serangan panik cenderung menghindari atau membatasi aktivitas individu yang ditakuti (Nevid, 2005, hlm. 166). Pendapat Nevid (2005) memiliki korelasi dengan mahasiswa yang memiliki kecemasan atau serangan panik, cenderung akan menunda-nunda

proses penyusunan skripsi. Apabila kecemasan terus berlanjut, kecemasan dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa untuk lulus dan melanjutkan tugas perkembangan berikutnya.

Universitas Pendidikan Indonesia telah memiliki lembaga konseling yakni Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Konseling (UPT BK) sebagai wadah untuk memfasilitasi mahasiswa dalam pengembangan diri dalam bidang pribadi, sosial, akademik maupun karir. UPT BK di Universitas Pendidikan Indonesia menyediakan layanan bagi mahasiswa untuk berkonsultasi mengenai berbagai masalah yang dihadapi, salah satunya dalam kesulitan dan hambatan yang dijumpai ketika menyusun skripsi. Namun, fakta dilapangan menunjukkan masih banyak mahasiswa yang belum mengetahui layanan yang dapat diberikan oleh UPT BK salah satunya layanan konseling kelompok yang berfokus untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hakikat dari bimbingan dan konseling terletak pada perannya sebagai fasilitator dalam perkembangan individu di lingkungan. Individu yang sehat memiliki interaksi yang positif antara diri dengan lingkungan. Bimbingan dan konseling membantu dan memfasilitasi mahasiswa dalam menuntaskan salah satu tugas perkembangan sebagai mahasiswa yakni menyusun skripsi. Landasan filosofis yang menjadi kunci dalam bimbingan dan konseling yakni peran konselor untuk memfasilitasi individu untuk memilih sesuatu dengan kebebasannya tanpa mengabaikan pengembangan perilaku individu (Kartadinata, 2007, hlm. 3). Konselor harus membangun kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, profesional dan yuridis sebagai landasan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Sejalan dengan pendapat Kartadinata (2007), layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu hendaknya memperhatikan landasan yuridis dan filosofis. Layanan yuridis berkenaan dengan hukum atau peraturan perundang-undangan yang mengatur pelaksanaan bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan. Landasan yuridis dalam penelitian yaitu: UU Nomor 20 Tahun

2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional; PP Nomor 60 Tahun 1999, tentang Pendidikan Tinggi; UU Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.

Landasan filosofis berkaitan dengan cara konselor dalam memahami dan memperlakukan konseli berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia untuk merumuskan tujuan (umum dan khusus) dalam layanan bimbingan dan konseling (Kartadinata, 2007, hlm. 4). Tujuan umum dari layanan yang diberikan yaitu membantu mahasiswa dalam menuntaskan salah satu tugas perkembangan sebagai mahasiswa yakni menyusun skripsi. Tujuan khusus yaitu memberikan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Salah satu upaya dalam mengintegrasikan landasan filosofis dan yuridis dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan melaksanakan layanan konseling yang terarah sesuai dengan tujuan yang telah disepakati. Pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok dengan teknik *reframing* yaitu pendekatan remedial yakni berfokus kepada upaya penyembuhan kelemahan individu agar individu menjadi normal dan menghindari dari situasi krisis yang mungkin muncul (Myrick, 2003, dalam Yusuf, 2017, hlm. 55). Kecemasan pada saat menyusun skripsi menjadi fokus utama dari proses konseling. Strategi layanan yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok ialah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat penyembuhan serta berfokus kepada optimalisasi perkembangan dan pertumbuhan (Juntika, 2006, dalam Kurnanto, 2014, hlm. 7)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan kecemasan dapat mengganggu serta menghambat proses penyusunan skripsi. Kecemasan yang dialami menimbulkan perasaan tertekan sehingga mahasiswa kesulitan dalam menghadapi masalah dalam proses mengerjakan skripsi. Perlu upaya untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, salah satunya dengan konseling kelompok. Konseling kelompok dengan teknik *reframing* berperan sebagai upaya untuk membantu mahasiswa mengurangi kecemasan dalam menyusun skripsi. Peneliti merasa peran layanan konseling

kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan penting untuk diteliti dengan judul “Layanan Konseling Kelompok Hipotetik dengan Teknik *Reframing* untuk Mengurangi Kecemasan dalam Menyusun Skripsi”.

## 1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Kecemasan dalam menghadapi skripsi menjadi salah satu gangguan emosional yang dapat mengakibatkan dampak psikologis yang cukup serius yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Tingkat kecemasan yang *tinggi* dapat memengaruhi kelancaran proses penyelesaian skripsi. Apabila kecemasan tidak diolah dengan baik, akan mengakibatkan terhambatnya penyelesaian skripsi seperti menunda pengerjaan skripsi, masa studi bertambah dan biaya kuliah bertambah (Kusumawardani, 2015, hlm. 1). Didukung oleh pernyataan Pramudhita (2013 dalam Kusumawardani, 2015, hlm. 1) kecemasan terjadi karena skripsi merupakan tugas akhir dalam sistem perkuliahan yang menyebabkan banyak mahasiswa cemas menghadapinya.

Hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir mencurahkan perhatian dan pikirannya saat penulisan skripsi sebagai tanda keseriusan. Seringkali mahasiswa menemukan kesulitan selama proses penyusunan skripsi berlangsung, diantaranya kesulitan menentukan rumusan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika skripsi, kesulitan mencari sumber referensi, kesulitan membagi waktu dengan kesibukan lain, dan kesulitan menyesuaikan dengan standar tata tulis ilmiah yang ditetapkan oleh dosen atau kampus (Hariwijaya & Triton, 2005). Diperkuat oleh Baskoro, dkk.(2012, hlm. 44) menyatakan masalah utama penyebab kesulitan mengerjakan skripsi adalah (1) sulitnya mencari referensi yang sesuai dengan tema yang akan diteliti, (2) padatnya aktivitas dosen pembimbing, (3) ketika bimbingan banyak mendapat revisi, (4) target lulus yang tidak tercapai, (5) harapan keluarga agar segera lulus.

Beban berat yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir seringkali berkembang menjadi perasaan negatif yang berujung pada perasaan tegang, khawatir, stres, rendah diri, frustrasi, cemas serta kehilangan motivasi untuk menuntaskan penulisan skripsi (Mu'tadin, 2002 dalam Susane, 2017, hlm. 3). Perasaan cemas, khawatir, stress dan depresi yang dialami oleh mahasiswa

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

berdampak pada perubahan fisik dan psikis (Hardjana, 1994 dalam Budiman, 2015, hlm. 3). Efek psikis dari stress yang dialami seperti gelisah, cepat marah dan sering berpikir negatif sedangkan kelelahan yang berlebihan, sakit kepala, mual dan gangguan fisik lainnya menjadi tanda perubahan fisik akibat stress dan cemas yang dialami (Hardjana, 1994, dalam Budiman, 2015, hlm. 3). Mahasiswa yang mengalami kecemasan seringkali mengalami perut kaku (King, 2010 dalam Bahrien dan Ardianty, 2017, hlm 142).

Bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk membantu individu mewujudkan pribadi utuh dalam merealisasikan fungsi-fungsi pendidikan, memperhalus pemikiran, menginternalisasi serta mengintegrasikan nilai-nilai ke dalam perilaku otonom individu. Dalam upaya semacam itu, bimbingan dan konseling dapat menggunakan berbagai metode atau intervensi untuk memahami dan memfasilitasi perkembangan individu dan terarah kepada pengembangan manusia sesuai dengan hakikat eksistensialnya (Kartadinata, 1988 dalam Kartadinata, 2007, hlm. 1).

Untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, konselor harus memiliki pemahaman pengalaman yang mendukung dalam mengurangi kecemasan. Beberapa studi telah melakukan intervensi yang dapat digunakan dan efektif untuk mengurangi kecemasan, yaitu studi yang dilakukan oleh Mentari (2016) menggunakan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial siswa di sekolah, Daroji (2015) menggunakan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja, Susetya (2012) menggunakan konseling kelompok *behaviour* dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian kenaikan tingkat pada *taekwondo-in*.

Studi terdahulu menunjukkan untuk menurunkan atau mereduksi kecemasan banyak menggunakan layanan konseling kelompok. Layanan konseling dianggap efektif karena bersifat kuratif (menyembuhkan). Berkaitan dengan mengurangi kecemasan, salah satu teknik yang dapat dipadukan dengan konseling kelompok yaitu menggunakan teknik *reframing*. Teknik *reframing* digunakan untuk membantu konseli dalam membuka serta melihat situasi berbeda dan berasal dari

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

perspektif/ pandangan baru yang sebelumnya tidak diketahui (Mattila, 2001, hlm. 8). Teknik *reframing* dapat digunakan dalam pengurangan sifat emosional secara berurutan untuk menghasilkan mobilisasi menuju tujuan (Minuchin & Fishman, 1981 dalam Mattila, 2001, hlm. 8).

Efektivitas teknik *reframing* sebagai upaya menurunkan kecemasan telah diuji melalui beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Oktaviana, Pratiwi (2010) menunjukkan teknik *reframing* efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada siswa saat bertanya di kelas, Pratiwi dan Muis (2009) menunjukkan strategi *reframing* dapat mengurangi kecemasan menghadapi kelas matematika, Rahmatika, (2013) menunjukkan teknik *reframing* efektif untuk membantu siswa mengurangi rasa takut dan cemas terhadap guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian berfokus pada “Bagaimana rumusan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa Pendidikan Fisika semester 8 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018”

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi dalam sub-bab sebelumnya, maka sebagai studi pendahuluan untuk menyusun layanan konseling, rumusan masalah penelitian dirinci menjadi pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.

1. Seperti apa deskripsi kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 dalam menyusun skripsi?
2. Seperti apa rumusan layanan konseling kelompok dengan Teknik *reframing* yang secara hipotetik dapat mengurangi kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 dalam menyusun skripsi?

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Tujuan khusus penelitian yaitu untuk mendeskripsikan:

1. Deskripsi kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 dalam menyusun skripsi
2. Rumusan layanan konseling kelompok dengan Teknik *reframing* yang secara hipotetik dapat mengurangi kecemasan mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018 dalam menyusun skripsi

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi melalui teknik *Reframing*. Penelitian diharapkan menghasilkan dan memberikan deskripsi mengenai kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Penelitian diharapkan juga dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan serta referensi khususnya mengenai bagaimana mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan melaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *reframing*. Manfaat praktis yang diperoleh pada penelitian sebagai berikut.

1. Bagi dosen BK, penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam keperluan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi serta hambatan dalam aktualisasi diri.
2. Bagi *stakeholder*, penelitian dapat digunakan sebagai acuan dalam pembuatan kebijakan terkait dengan alternatif solusi bagi mahasiswa yang memiliki hambatan dalam menyusun skripsi.
3. Bagi program studi Pendidikan Fisika, penelitian dapat digunakan untuk meminimalisir kecemasan yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi dengan bekerjasama dengan konselor Unit Pelayanan Teknis Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Ambar Fajriyah, 2018

LAYANAN KONSELING KELOMPOK HIPOTETIK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI : Studi Deskriptif pada Mahasiswa Pendidikan Fisika Semester 8 di Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Ajaran 2017/2018  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Bagi mahasiswa, penelitian dapat dijadikan sebagai bekal pengetahuan agar senantiasa menjalankan tugas perkembangan secara optimal serta bersikap tenang dalam menyusun tugas akhir skripsi.
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan alternatif cara dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir ketika menyusun skripsi.

### **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi skripsi terdiri dari lima bab, yaitu Bab I pendahuluan menguraikan inti dari penelitian yang didalamnya mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II kajian pustaka, menjabarkan secara konseptual mengenai (1) konsep kecemasan, meliputi, pengertian kecemasan, karakteristik kecemasan, aspek-aspek kecemasan, faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, tingkat kecemasan, dan upaya mengurangi kecemasan (2) konseling kelompok dengan teknik *reframing*, meliputi pengertian konseling kelompok dengan Teknik *reframing*, tujuan konseling kelompok dengan Teknik *reframing*, dinamika konseling kelompok dengan teknik *reframing*, macam-macam teknik *reframing*, sesi dalam konseling kelompok dengan teknik *reframing*, kompetensi konselor dalam konseling kelompok dengan teknik *reframing*, dan indikator keberhasilan dalam konseling kelompok dengan teknik *reframing* (3) penelitian terdahulu dan posisi teoritis. Bab III menguraikan metode penelitian, meliputi lokasi dan sampel penelitian, pendekatan penelitian, desain penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data. Bab IV hasil penelitian yang berisi temuan peneliti berdasarkan hasil pengolahan dan pembahasan. Bab V penutup terdiri dari simpulan dan rekomendasi yang menyajikan penafsiran dan pemahaman.