

Konseling Kelompok dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir

Informasi Naskah

Risca Aulia¹, Auliya Syaf²,
Dina Aprillia Sitorus³

Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu
Sosial Politik, Universitas
Abdurrahman, Pekanbaru,
Indonesia

risca.aulia@univrab.ac.id¹,
auliya.syaf@univrab.ac.id²,
dina.aprillia22@student.univrab.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan penyelesaian tugas akhir, proses bimbingan skripsi, serta kekhawatiran terhadap kelulusan dan masa depan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi psikologis berupa konseling kelompok untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara lebih adaptif. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Partisipan penelitian berjumlah 10 mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat berdasarkan hasil pengukuran DASS-42. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p < 0,05$) setelah diberikan konseling kelompok. Hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($Z = -2,023$; $p = 0,043$) serta antara posttest dan *follow up* ($Z = -2,032$; $p = 0,042$). Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan layanan konseling kelompok sebagai salah satu bentuk dukungan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kata Kunci:

Konseling Kelompok, Kecemasan, Mahasiswa Tingkat Akhir.

Abstract

This study aimed to determine the effectiveness of group counseling in reducing anxiety among final-year university students. Final-year students are vulnerable to experiencing anxiety due to the demands of completing their final thesis, the supervision process, and concerns about graduation and future careers. Therefore, psychological interventions such as group counseling are needed to help students manage anxiety more adaptively. This study employed an experimental method using a *pretest-posttest control group design*. The participants consisted of 10 final-year students who experienced moderate to severe levels of anxiety, as measured by DASS-42. The participants were divided into two groups: an experimental group and a control group. Data were analyzed using the Mann-Whitney test and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant difference in anxiety levels between the experimental group and the control group ($p < 0.05$) after group counseling was administered. Furthermore, the Wilcoxon test indicated significant differences between the pretest and posttest scores ($Z = -2.023$; $p = 0.043$) and between the posttest and follow-up scores ($Z = -2.032$; $p = 0.042$). These findings indicate that group counseling is effective in reducing anxiety among final-year university students. Therefore, higher education institutions are encouraged to develop group counseling services as a form of psychological support to help final-year students cope with academic challenges.

Key Word:

Group Counseling, Anxiety, Final-Year Students.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan menuju masa dewasa, yang umumnya berusia antara 18 hingga 25 tahun. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk bertanggung jawab terhadap tugas-tugas perkembangannya, termasuk mempersiapkan diri dan mengambil tanggung jawab atas berbagai aspek kehidupannya sebagai bekal memasuki masa dewasa (Hulukati & Djibrin, 2018). Salah satu tuntutan terbesar yang dihadapi mahasiswa adalah pada semester akhir, ketika mereka diwajibkan menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Dalam proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, keterbatasan referensi, kurangnya data pendukung, belum terselesaikannya persyaratan administrasi, serta terbatasnya

waktu untuk melakukan penelitian (Lestari et al., 2021). Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan dari keluarga, kondisi ekonomi, persaingan memasuki dunia kerja, serta harapan untuk segera menyelesaikan studi. Berbagai tekanan tersebut dapat memicu munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (anxiety). Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir umumnya muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap proses penyelesaian skripsi, rasa takut gagal, ketidakpastian mengenai masa depan, serta kekhawatiran terhadap penilaian dosen pembimbing maupun lingkungan sosial (Pasaribu et al., 2023).

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan tidak nyaman sebagai respons terhadap situasi yang dipersepsikan mengancam atau menakutkan, serta dapat terjadi dalam berbagai tingkat intensitas (Siregar, 2019). Kondisi tersebut memunculkan reaksi emosional berupa ketegangan, kekhawatiran, rasa takut, dan kegelisahan yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam secara tenang dan adaptif (Syarkawi, 2019). Kecemasan pada tingkat ringan dapat memberikan dampak positif berupa peningkatan kewaspadaan individu terhadap situasi yang dihadapi. Akan tetapi, apabila kecemasan berada pada tingkat sedang hingga berat dan berlangsung secara berkelanjutan, kondisi tersebut berpotensi mengganggu fungsi psikologis serta performa akademik mahasiswa. Dampak yang dapat muncul meliputi kesulitan berkonsentrasi, gangguan pola tidur, menurunnya motivasi belajar, kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, hingga keterlambatan dalam menyelesaikan studi (Ramadhani & Sari, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hia et al (2024) menunjukkan temuan yang sejalan, yaitu berdasarkan studi pendahuluan, sebanyak 80% mahasiswa tingkat akhir melaporkan sering mengalami kecemasan selama proses penyusunan tugas akhir yang disertai dengan kesulitan tidur dan gangguan konsentrasi. Sementara itu, 20% mahasiswa lainnya menyatakan hanya sesekali merasakan kecemasan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang umum dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi dalam menghadapi ujian skripsi. Sebanyak 38,24% atau 13 mahasiswa berada pada kategori kecemasan ringan, 20,58% atau 7 mahasiswa mengalami kecemasan sedang, sedangkan 17,65% atau 6 mahasiswa termasuk dalam kategori kecemasan berat. Selanjutnya, Hastuti dan Arumsari (2016), sebagian besar mahasiswa program sarjana yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan dengan tingkat yang beragam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 48% mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang, 16,7% termasuk kategori kecemasan berat, 8,3% mengalami kecemasan ringan, sedangkan 20% mahasiswa tidak menunjukkan gejala kecemasan selama proses penyusunan skripsi.

Menurut Susilo dan Eldawaty (2021), kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman sehingga mengganggu kemampuan berkonsentrasi. Kondisi tersebut berpotensi menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir secara optimal. Sementara itu, Dami et al. (2019) menyatakan bahwa berbagai bentuk emosi negatif, seperti stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa, dapat diminimalkan melalui pemberian intervensi yang sesuai dan efektif. Prajayanti dan Sari (2020) mengemukakan bahwa intervensi yang dilaksanakan dalam format kelompok efektif membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis, khususnya kecemasan. Interaksi antaranggota kelompok menciptakan dinamika yang memungkinkan munculnya dukungan, dorongan, dan penguatan sehingga setiap anggota memperoleh manfaat selama proses intervensi.

Menurut Corey (2021), konseling kelompok merupakan suatu bentuk layanan bantuan yang diselenggarakan dalam setting kelompok dengan memanfaatkan dinamika antaranggota sebagai media perubahan. Melalui proses tersebut, setiap anggota didorong untuk mengenali dan memahami permasalahan yang dihadapi, memperoleh dukungan dari anggota lain, berbagi pengalaman, serta mengembangkan kemampuan dalam menemukan solusi yang lebih efektif terhadap permasalahannya. Novitasari (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam proses pemberian bantuan. Melalui interaksi yang terbuka dan hubungan yang akrab antaranggota, setiap individu diberikan kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, memperoleh dukungan dari anggota lain, mengidentifikasi penyebab munculnya masalah, serta mencari alternatif penyelesaian secara bersama-sama. Dibandingkan dengan konseling individu yang hanya melibatkan seorang konselor dan satu klien, konseling kelompok menawarkan kesempatan bagi individu yang memiliki permasalahan serupa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, dan memperkuat satu sama lain. Kondisi tersebut memungkinkan terbentuknya dukungan sosial yang lebih luas sehingga anggota

kelompok tidak hanya memperoleh bantuan dari konselor, tetapi juga dari sesama anggota kelompok yang menghadapi pengalaman serupa.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Susilo dan Eldawaty (2021) menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok mampu membantu mahasiswa mengatasi kecemasan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Melalui dinamika kelompok, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, serta menerima dukungan dari anggota lain sehingga tingkat kecemasan yang dialami berangsur menurun. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Hidayati dan Mumpuni (2020), yang menemukan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik. Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, mahasiswa menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan rasa percaya diri, serta kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir. Sari dan Wibowo (2022) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok memperoleh manfaat positif, terutama melalui proses saling berbagi pengalaman dan dukungan sosial antaranggota kelompok. Temuan tersebut diperkuat oleh Pratiwi et al. (2021), yang menemukan bahwa setelah mengikuti beberapa sesi konseling kelompok, mahasiswa mengalami peningkatan kemampuan coping yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik.

Konseling kelompok merupakan salah satu intervensi psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai masalah emosional, termasuk kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik (Corey, 2021). Melalui konseling kelompok, mahasiswa memperoleh ruang untuk berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, dan membahas persoalan yang dihadapi dalam suasana yang aman, terbuka, dan saling menghargai (Gladding, 2020).

Berdasarkan berbagai manfaat tersebut, konseling kelompok dinilai relevan sebagai salah satu upaya untuk membantu mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami kecemasan selama proses penyelesaian tugas akhir. Intervensi ini diharapkan mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikologis yang dapat diterapkan oleh perguruan tinggi melalui layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode eksperimen untuk menguji pengaruh konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest control group design*, di mana peserta dibagi secara acak ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data diawali dengan uji Mann-Whitney untuk membandingkan skor kecemasan antara kedua kelompok sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Selanjutnya, perubahan skor kecemasan pada kelompok eksperimen dianalisis menggunakan uji Wilcoxon guna mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan setelah mengikuti konseling kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42) versi Indonesia (Marsidi, 2021). Hasil pengujian reliabilitas menunjukkan koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,951 pada dimensi stres, 0,943 pada dimensi kecemasan, dan 0,952 pada dimensi depresi. Penilaian tingkat kecemasan dilakukan menggunakan 14 butir item yang termasuk dalam subskala kecemasan DASS-42. Sebelum intervensi dilaksanakan, lima mahasiswa tingkat akhir mengisi instrumen sebagai pengukuran awal (*pretest*). Selanjutnya, peserta mengikuti program konseling kelompok yang terdiri atas lima sesi pertemuan. Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan pengukuran kembali (*posttest*), kemudian diikuti dengan evaluasi lanjutan (*follow-up*) dua minggu setelah intervensi untuk mengetahui keberlanjutan perubahan tingkat kecemasan. Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini menggunakan modul yang disusun oleh Iswarindi dan Widiana (2022), dengan penyesuaian pada beberapa bagian agar sesuai dengan tujuan penelitian serta karakteristik subjek.

Tahap 1. Pembentukan Kelompok

Tahap pembentukan merupakan langkah awal dalam pelaksanaan konseling kelompok yang bertujuan untuk mempersiapkan seluruh proses kegiatan. Pada tahap ini dilakukan seleksi peserta sekaligus membangun komitmen agar setiap anggota bersedia mengikuti seluruh rangkaian konseling secara aktif. Fasilitator juga memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan, aturan kelompok, jadwal pelaksanaan, serta peran masing-masing anggota selama proses konseling berlangsung.

Tahap 2. Orientasi dan Eksplorasi

Tahap orientasi berfokus pada proses saling mengenal dan membangun hubungan yang positif antaranggota kelompok. Konselor memfasilitasi terciptanya suasana yang nyaman sehingga peserta merasa aman untuk berinteraksi dan mulai menceritakan pengalaman maupun permasalahan yang sedang dihadapi. Melalui komunikasi yang terbuka, diharapkan terbentuk rasa saling percaya serta kohesi kelompok yang mendukung keberhasilan proses konseling.

Tahap 3. Transisi

Pada tahap transisi, peserta mulai menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok. Sebagian anggota mungkin masih menunjukkan keraguan, kecemasan, atau kesulitan untuk membuka diri kepada anggota lainnya. Dalam kondisi ini, konselor berperan membantu peserta mengelola perasaan tersebut, memberikan rasa aman, serta mendorong mereka agar lebih percaya terhadap proses kelompok. Peserta juga diarahkan untuk memahami batasan dalam mengungkapkan pengalaman pribadi secara nyaman dan bertanggung jawab sehingga mampu beradaptasi dengan dinamika kelompok secara optimal.

Tahap 4. Tahap Kerja

Tahap kerja merupakan inti dari proses konseling kelompok. Pada fase ini, peserta mulai mengungkapkan masalah yang dialami secara lebih terbuka dan mendalam. Konselor membantu anggota mengidentifikasi sumber permasalahan, mengeksplorasi alternatif penyelesaian, serta menyusun langkah-langkah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, anggota kelompok didorong untuk saling memberikan dukungan, berbagi pengalaman, dan memberikan umpan balik yang membangun. Proses tersebut memungkinkan peserta memperoleh wawasan baru, mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, serta meningkatkan keyakinan dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Tahap 5. Penutupan

Tahap penutupan merupakan akhir dari rangkaian konseling kelompok. Pada fase ini, konselor bersama peserta melakukan evaluasi terhadap proses yang telah dilalui serta perubahan yang dirasakan selama mengikuti konseling. Setiap anggota diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kesan, maupun pembelajaran yang diperoleh. Selanjutnya, konselor merangkum hasil kegiatan, memperkuat komitmen peserta untuk menerapkan keterampilan yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, dan mengakhiri proses konseling apabila tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dinilai telah tercapai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Analisis data dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan, pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi (pretest) terdapat tiga mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan berat dan dua mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang. Setelah mengikuti konseling kelompok (posttest), terjadi perubahan kategori kecemasan, yaitu tiga mahasiswa berada pada kategori sedang dan dua mahasiswa berada pada kategori ringan. Hasil pengukuran lanjutan (follow up) menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang lebih baik, yaitu tiga mahasiswa berada pada kategori normal dan dua mahasiswa berada pada kategori ringan.

Pada kelompok kontrol, hasil pretest menunjukkan terdapat dua mahasiswa dengan kategori kecemasan berat dan tiga mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang. Setelah dilakukan pengukuran posttest, jumlah mahasiswa yang berada pada kategori kecemasan berat meningkat menjadi tiga orang, sedangkan dua mahasiswa lainnya berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil pengukuran follow up menunjukkan empat mahasiswa berada pada kategori kecemasan berat dan satu mahasiswa berada pada kategori kecemasan sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan kategori kecemasan ke arah yang lebih baik selama penelitian berlangsung.

Selanjutnya dilakukan uji Mann–Whitney untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada tahap pretest tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dengan nilai $Z = -0,106$ dan nilai signifikansi

sebesar 0,915 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi awal tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol relatif sama sebelum diberikan perlakuan.

Setelah kelompok eksperimen memperoleh intervensi berupa konseling kelompok, hasil uji Mann–Whitney pada tahap posttest menunjukkan nilai $Z = -2,530$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,011 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi. Selanjutnya, hasil pengukuran follow up juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai $Z = -2,625$ dan nilai signifikansi sebesar 0,008 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah mengikuti konseling kelompok.

Untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest dengan nilai $Z = -2,023$ dan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$). Selain itu, hasil uji Wilcoxon antara posttest dan follow up juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai $Z = -2,032$ dan nilai signifikansi sebesar 0,042 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen setelah mengikuti konseling kelompok dan perubahan tersebut masih terlihat pada saat pengukuran follow up.

Tabel 1. Hasil Uji Mann Whitney

	Pretest	Posttest	Follow Up
Z	-.106	-2.530	-2.625
Asymp. Sig. (2-tailed)	.915	.011	.008

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	Post test – Pre test	Follow up – Post test
Z	-2.023	-2.032
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043	.042

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut dibuktikan melalui hasil uji Mann–Whitney yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum pemberian intervensi ($p = 0,915$). Setelah kelompok eksperimen mengikuti konseling kelompok, hasil posttest menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,011$). Perbedaan tersebut tetap terlihat pada tahap follow up ($p = 0,008$), yang menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen masih bertahan setelah intervensi diberikan. Selain itu, hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0,043$), serta antara posttest dan follow up ($p = 0,042$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok memberikan pengaruh yang positif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen juga terlihat dari perubahan kategorisasi kecemasan peserta. Sebelum mengikuti konseling kelompok, sebagian besar peserta berada pada kategori kecemasan berat dan sedang. Setelah intervensi diberikan, kategori kecemasan peserta mengalami penurunan menjadi sedang dan ringan. Pada tahap follow up, sebagian besar peserta telah berada pada kategori normal, sedangkan sisanya berada pada kategori ringan. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak memperoleh intervensi tidak menunjukkan perubahan yang berarti, bahkan terdapat peningkatan jumlah peserta yang berada pada kategori kecemasan berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan tingkat kecemasan lebih banyak terjadi pada kelompok yang memperoleh konseling kelompok dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Keberhasilan konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan tidak terlepas dari proses dinamika kelompok yang terbentuk selama intervensi berlangsung. Setiap peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir. Melalui proses tersebut, peserta memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta memperoleh umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Interaksi yang terjalin dalam kelompok membantu peserta menyadari bahwa permasalahan yang mereka hadapi juga dialami oleh mahasiswa lain, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan rasa diterima. Menurut Corey (2021), dinamika kelompok memungkinkan anggota memperoleh dukungan emosional, meningkatkan kemampuan interpersonal, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif.

Selama pelaksanaan konseling kelompok, peserta juga menunjukkan perubahan dalam cara memandang permasalahan yang dihadapi. Pada tahap awal, sebagian besar peserta mengungkapkan rasa takut tidak mampu menyelesaikan skripsi, khawatir terhadap proses bimbingan dengan dosen, serta merasa terbebani oleh tuntutan untuk segera lulus. Namun, setelah mengikuti beberapa sesi konseling, peserta mulai mampu mengidentifikasi sumber kecemasan yang dialami, mendiskusikan alternatif penyelesaian masalah, serta menyusun strategi coping yang lebih efektif. Kesempatan untuk memperoleh masukan dari anggota kelompok lain turut meningkatkan keyakinan peserta bahwa setiap permasalahan memiliki solusi yang dapat diupayakan secara bersama-sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Iswarindi dan Widyana (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan melalui proses berbagi pengalaman, dukungan sosial, dan penguatan kemampuan coping. Temuan ini juga didukung oleh Rahmi dan Appulembang (2023) yang menyatakan bahwa konseling kelompok mampu membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi tekanan psikologis selama proses penyelesaian tugas akhir. Selain itu, penelitian Setyana (2024) menunjukkan bahwa intervensi konseling kelompok secara signifikan mampu menurunkan tekanan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola berbagai tuntutan akademik.

Keberhasilan intervensi dalam penelitian ini juga terlihat dari hasil pengukuran follow up yang menunjukkan bahwa penurunan kecemasan tetap bertahan setelah pelaksanaan konseling kelompok selesai. Temuan ini mengindikasikan bahwa manfaat konseling kelompok tidak hanya dirasakan selama proses intervensi berlangsung, tetapi juga mampu dipertahankan ketika peserta kembali menghadapi aktivitas akademik sehari-hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memperoleh dukungan emosional selama mengikuti konseling, tetapi juga mampu menerapkan keterampilan coping, komunikasi, dan pemecahan masalah yang dipelajari dalam kelompok ke dalam kehidupan nyata.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Melalui dinamika kelompok, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, meningkatkan dukungan sosial, mengembangkan strategi coping yang adaptif, serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat menjadi salah satu alternatif layanan psikologis yang dapat diterapkan oleh perguruan tinggi untuk membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental selama proses penyelesaian studi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Penurunan kecemasan ditunjukkan oleh perubahan tingkat kecemasan peserta setelah mengikuti konseling kelompok. Melalui proses konseling, mahasiswa memperoleh dukungan, berbagi pengalaman, dan mengembangkan cara yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, konseling kelompok dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

REFERENSI

- Corey, G. (2021). *Theory and practice of group counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dami, Z. A., Setiawan, I., Sudarmanto, G., & Lu, Y. (2019). Effectiveness of group counseling on depression, anxiety, stress, and components of spiritual intelligence in students. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(9), 236–243.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Hia, S. W. L., Novita, A., & Suryadi, B. (2024). Hubungan mekanisme coping dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju tahun 2023.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Iswarindi, B. A. S., & Widyana, R. (2022). Konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 184–193.
- Novitasari, Y. (2012). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Punggur Lampung Tengah tahun pelajaran 2007/2008. *Guidena: Jurnal Ilmu*

- Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.24127/gdn.v2i1.356>
- Pasaribu, R., Siregar, E., & Putri, L. (2023). Kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi ditinjau dari stres akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–56.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). Pemberian intervensi *support group* menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. *Gaster*, 18(1), 76–88.
- Pratiwi, A., Lestari, D., & Hidayat, M. (2021). Efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 101–110.
- Rahmi, E. F., & Appulembang, Y. A. (2023). Konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *PUSAKO: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 2(2), 39–48.
- Rakhmawati, D. (2017). *Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Tanjungpura* (Skripsi). Universitas Tanjungpura.
- Ramadhani, F., & Sari, D. (2022). Kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan skripsi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 19(1), 55–67.
- Sari, R., & Wibowo, A. (2022). Group counseling intervention to reduce anxiety among university students. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 88–97.
- Setyana, V. A. P. (2024). *Keefektifan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk menurunkan tingkat stres akademik saat menyusun tugas akhir pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun* (Skripsi). Universitas PGRI Madiun.
- Siregar, A. H. (2019). Teknologi informasi dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan bekerja karyawan di bank. *Jurnal Ilmiah SMAR*, 3(2), 47–59.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Syarkawi, A. (2019). Teknik relaksasi untuk membantu siswa mengatasi kecemasan menghadapi ujian. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5(1), 69–79.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pasien *preoperative* di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>