



Contents lists available at [Journal IICET](#)  
**Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)**  
ISSN: 2476-9886 (Print) ISSN: 2477-0302 (Electronic)  
Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



## Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa

Syafani Salsabila<sup>\*)</sup>, Ade Chita Putri Harahap

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jul 07<sup>th</sup>, 2024

Revised Jul 14<sup>th</sup>, 2024

Accepted Jul 16<sup>th</sup>, 2024

#### Keyword:

Konseling individu  
*Cognitive behaviour therapy*  
Kecemasan

### ABSTRACT

Mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir selama menempuh pendidikan sarjana, dan sering menghadapi hambatan serta tantangan yang dapat menyebabkan kecemasan terkait kemungkinan tidak lulus tepat waktu. Layanan konseling individual bertujuan mengubah cara berpikir mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan terhadap tugas akhir dengan menggunakan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT), yang memandang kecemasan sebagai perilaku negatif dan berdampak buruk bagi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kecemasan mahasiswa akhir sebelum dan sesudah perlakuan serta pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan CBT dalam mengurangi kecemasan tidak lulus tepat waktu. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Experimental, menggunakan desain one group pretest posttest. Subjek penelitian dipilih dengan metode purposive sampling, terdiri dari lima mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam dengan tingkat kecemasan tinggi, yang dilakukan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan model Likert, dan data dianalisis menggunakan teknik statistik non-parametrik dengan Wilcoxon Signed Rank Test serta dibantu dengan SPSS versi 20.00. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Asymp Sig (2-tailed) lebih kecil dari 0,05, yaitu 0,043, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan CBT efektif untuk mengatasi kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa akhir. Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan CBT dapat digunakan sebagai intervensi efektif dalam layanan konseling untuk mengurangi kecemasan mahasiswa akhir, yang pada akhirnya membantu mereka menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik.



© 2024 The Authors. Published by IICET.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Syafani Salsabila,  
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
Email: [syafani0303203171@uinsu.ac.id](mailto:syafani0303203171@uinsu.ac.id)

## Pendahuluan

Pemenuhan tugas akhir merupakan syarat bagi mahasiswa untuk meraih gelar sarjana (S1). Mahasiswa dituntut untuk membahas, menganalisis, dan menyelesaikan persoalan yang timbul dalam aktivitas akademik mereka. Bentuk tugas akhir bisa berupa skripsi, jurnal, atau laporan penelitian ilmiah lainnya. Pengerjaan tugas akhir bertujuan agar mahasiswa dapat mengimplementasikan keahlian yang dipelajari selama perkuliahan,

---

memerlukan solusi berbasis logika, kritis, dan kreatif dalam bidang keahlian mereka, dengan dukungan data akurat dan analisis yang tepat.

Penelitian ilmiah ini dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa dengan bantuan dosen pembimbing yang sesuai dengan keahlian mereka sebelum dipresentasikan di depan penguji. Mahasiswa memiliki hak untuk berkonsultasi dan berdiskusi dengan dosen pembimbing selama mengerjakan tugas akhir. Namun, tidak semua mahasiswa menganggap teguran sebagai motivasi; banyak yang merasa cemas dan takut saat melanjutkan proses bimbingan. Akibatnya, mahasiswa bisa tidak lulus tepat waktu dan tidak maksimal dalam menyelesaikan tugas akhir mereka, yang menyebabkan mereka dianggap gagal jika melebihi batas waktu studi (Jatiningrum, 2021).

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam diharapkan lulus tepat waktu. Kewajiban ini bisa berasal dari orang tua, teman, keluarga, dosen, biaya, atau diri mereka sendiri. Lulus tepat waktu mengurangi biaya kuliah, membanggakan orang tua, membantu meringankan beban keuangan keluarga, dan membuka peluang beasiswa serta karier lebih cepat.

Namun, mahasiswa sering terbebani oleh jadwal padat dan tugas berat, termasuk tugas akhir. Menurut Andarini dan Fatma (2013), mahasiswa tingkat akhir sering merasa cemas, stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, atau menunda tugas akhir mereka. Kecemasan ini seringkali disebabkan oleh teguran atau kritik dari dosen pembimbing.

Gail W. Stuart (2015) menyatakan bahwa kecemasan adalah rasa takut yang tidak terdefinisi dengan jelas dan terkait dengan perasaan ketidakpastian dan kurangnya kendali. Nevid (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional dengan gejala fisik yang menegangkan dan rasa takut akan hal buruk yang mungkin terjadi. Ghufron dan Risnawati (2017) menyebut kecemasan sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, sedangkan Greenberger dan Padesky (2016) menyebutnya sebagai kegugupan atau ketakutan sementara yang muncul saat menghadapi situasi sulit. Adler dan Rodman (1991) menjelaskan bahwa kecemasan disebabkan oleh pengalaman buruk di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

Gangguan kecemasan dapat terjadi karena situasi yang mengancam dan merupakan respons wajar terhadap stres (Situmorang, 2017). Reaksi psikologis termasuk khawatir, kesulitan berkonsentrasi, gelisah, kepekaan meningkat, serangan panik, dan rasa takut. Reaksi fisiologis meliputi sesak napas, detak jantung cepat, keringat dingin, dan mual (Jarnawi, 2020).

Konselor pendidikan dan unit bimbingan konseling perguruan tinggi memiliki peran penting dalam membantu mengatasi masalah kecemasan pada mahasiswa. Layanan konseling individual dengan pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah ini. CBT berfokus pada proses berpikir dan mencakup kondisi psikologi, emosi, dan perilaku. Metode ini mengubah pikiran, keyakinan, dan sikap individu sehingga perilaku mereka menjadi lebih baik (Situmorang, 2017). Dalam kegiatan konseling, konselor dan mahasiswa berperan aktif terhadap perubahan perilaku, mahasiswa harus mampu berpartisipasi dalam kegiatan konseling ia harus memiliki motivasi untuk berubah, sedangkan konselor memahami dan menerima klien keduanya bekerjasama dalam arah yang diinginkan (Willis, 2020). Tujuan CBT adalah untuk membantu klien memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku maladaptive dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan (Agus Supriyanto, 2016).

Penelitian perilaku kecemasan menggunakan pendekatan CBT telah banyak dilakukan sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian oleh Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, dan Netty Dyan Prastika yang menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan perilaku kecemasan mahasiswa (Adriansyah, 2015). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan gejala kecemasan pada mahasiswa, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan CBT terhadap kecemasan mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa CBT efektif, tetapi sedikit yang meneliti dampak CBT terhadap kecemasan mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Pre-Experimental yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu layanan terhadap masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu. Desain Pre-Experimental yang digunakan dalam penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design, di mana sebuah kelompok diukur dan diobservasi sebelum dan setelah perlakuan (treatment) diberikan (Sugiyono, 2010). Desain ini ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1 &lt;Model Penelitian The One-Group Pretest-Posttest Design&gt;

O	X	O
Pretest	Treatment	Posttest

Pada One-Group Pretest-Posttest Design, variabel terikat diukur pada satu kelompok sebelum (pretest) dan setelah (posttest) sebuah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2010). Eksperimen ini membandingkan nilai sebelum dan setelah perlakuan pada partisipan yang sama dengan alat ukur yang konsisten, memungkinkan evaluasi perubahan.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Populasi penelitian mencakup mahasiswa Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam stambuk 2020 yang berjumlah 106 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling, yaitu menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010). Penelitian ini berfokus pada kecemasan tidak lulus tepat waktu, sehingga sumber sampel datanya adalah mahasiswa yang mengalami kecemasan tidak lulus tepat waktu yang tinggi. Subjek penelitian ini adalah lima orang yang mengalami kecemasan sangat tinggi.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, menggunakan model skala Likert. Berdasarkan perhitungan rekapitulasi hasil uji validitas data angket skala kecemasan dengan menggunakan Microsoft Excel dan program SPSS, hasil dari penyebaran instrumen ke 50 orang mahasiswa menunjukkan bahwa dari 31 item pernyataan, terdapat 23 item pernyataan yang valid. Validitas ini ditentukan oleh nilai  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5%, di mana item dinyatakan valid jika  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel. Uji reliabilitas menggunakan program SPSS menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,737, yang mana nilai ini lebih besar dari 0,05 ( $0,737 > 0,05$ ), sehingga hasil dapat dikatakan reliable.

Teknik analisis data dilakukan menggunakan statistik non-parametrik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Untuk menganalisis data, digunakan program SPSS versi 20.00. Prosedur intervensi CBT yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari 4 sesi pertemuan konseling individual terhadap 5 orang mahasiswa sebagai subjek penelitian dengan setiap sesinya berlangsung selama 45 menit dan meliputi :

Sesi 1 : Tahap Awal, Konselor menganalisis perilaku mahasiswa yang menimbulkan kecemasan tidak lulus tepat waktu dan menyusun hierarkhi atau jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan. Sesi 2 : Tahap Pertengahan, Konselor memberikan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring*. Setelah itu mahasiswa disuruh memejamkan mata, dan kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan. Bila klien sanggup tanpa cemas dan gelisah, berarti situasi tersebut dapat diatasi subjek. lalu diminta untuk mengatakan afirmasi positif yaitu saya hebat, saya kuat dan saya mampu menjalani sampai akhir serta mengucapkan terimakasih pada diri sendiri. Sesi 3 : Tahap Akhir, Konselor memerintahkan mahasiswa agar berhenti memikirkan hal yang menimbulkan kecemasan berlebihan dengan menggunakan teknik *thought stopping*. Sesi 4 : Tahap Evaluasi, Konselor menilai perkembangan kecemasan mahasiswa dengan melihat perbandingan dari hasil konselingnya dari laporan penilaian segera (*laisseg*) dan laporan penilaian jangka pendek (*lajjapen*).

Pengendalian variabel lain yang dapat mempengaruhi perilaku kecemasan tidak lulus tepat waktu seperti lingkungan sosial dan keluarga, juga dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan yang diamati benar-benar disebabkan oleh intervensi. Dengan argumen yang kuat dan prosedur yang jelas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris tentang pengaruh layanan konseling individual dengan teknik *Cognitive Behaviour Therapy* dalam mengurangi perilaku kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa.

## Hasil dan Pembahasan

Data dalam penelitian ini mencakup (1) kondisi kecemasan mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu sebelum (pretest) dan setelah perlakuan (posttest) dalam kelompok eksperimen, serta perbedaan kondisi kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

### Kondisi Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Mahasiswa Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Perlakuan (*Pretest*)

Untuk mengetahui kondisi kecemasan tidak lulus tepat waktu mahasiswa sebelum diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan CBT, peneliti memberikan 23 butir item pernyataan. Setelah dianalisis, diperoleh 5 orang mahasiswa yang mengalami kecemasan sangat tinggi. Deskripsi data pretest kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 &lt;Distribusi Kategori, Interval, Frekuensi, dan Presentase Pretest&gt;

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Rendah	23-41	0	0%
Rendah	42-59	0	0%
Sedang	60-77	0	0%
Tinggi	78-96	0	0%
Sangat Tinggi	97-115	5	100%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan tidak lulus tepat waktu berada dalam kategori sangat tinggi dengan interval 97-115, dengan total skor rata-rata 105,4 sebelum diberikan perlakuan, mencapai persentase 100%. Berdasarkan hasil pretest tersebut lima orang mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kategori sangat tinggi. Kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah dapat dilihat dari pilihan item angket mahasiswa pada indikator kecemasan yaitu mahasiswa yang mengalami Perilaku, kognitif dan afektif seperti : gelisah, ketegangan fisik, tremor, kurang koordinasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, bingung, ketakutan dan gugup. Maka dapat disimpulkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan, hal ini dapat berdampak negatif terhadap dirinya.

Layanan konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* dilaksanakan 4 sesi pada sampel penelitian. *Treatment* dilakukan oleh seorang konselor profesional. Setelah *treatment* diberikan, maka peneliti memberikan *posttest* kepada sampel penelitian, agar dapat mengetahui pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan CBT ketika diberikan kepada sampel penelitian.

#### Kondisi Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Mahasiswa Kelompok Eksperimen sesudah diberikan perlakuan (*Posttest*)

Deskripsi data *posttest* kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3 &lt;Distribusi Kategori, Interval, Frekuensi, dan Presentase Posttest&gt;

Kategori	Interval	Frekuensi	Persen (%)
Sangat Rendah	23-41	0	0%
Rendah	42-59	5	100%
Sedang	60-77	0	0%
Tinggi	78-96	0	0%
Sangat Tinggi	97-115	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>5</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan CBT, kecemasan mahasiswa menurun ke kategori rendah dengan frekuensi 5 dan interval 42-59, memperoleh total skor rata-rata 50,8 dengan persentase 100%. Penurunan ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa konseling individual dengan pendekatan CBT berpengaruh dalam mengurangi kecemasan (Lilis, 2024).

#### Perbedaan Kondisi Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Mahasiswa Kelompok Eksperimen Sebelum Perlakuan (*Pretest*) Dan Setelah Perlakuan (*Posttest*).

Uji Persyaratan analisis data yang dilakukan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*.

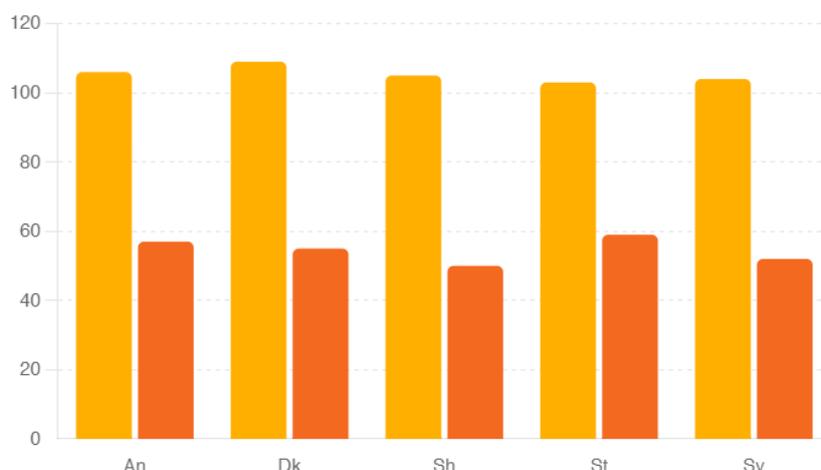
#### Uji *Wilcoxon*

Pengujian hipotesis akan dianalisis melalui *statistic nonparametric* dengan uji *Wilcoxon*, perhitungan dilakukan dengan *windows release 20.00*..

Tabel 4. *Posttest - pretest*

Z	-2,023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043
a. <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
b. <i>Based on positive ranks.</i>	

Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan angka probabilitas Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,043, yang berada di bawah alpha 0,05 ( $0,043 < 0,05$ ). Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan CBT berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa.



Gambar 1 <Perubahan Kecemasan dari Pretest ke Posttest>

#### Kondisi Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Mahasiswa Di Dalam Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan Perlakuan (*Pretest*)

Gambaran kecemasan tidak lulus tepat waktu mahasiswa diperoleh melalui hasil pretest yang menunjukkan skor rata-rata 105,4, dalam kategori sangat tinggi. Kecemasan ini didominasi oleh aspek kecemasan perilaku dan kognitif mahasiswa, seperti gelisah, tremor, menarik diri dari hubungan interpersonal, konsentrasi buruk, dan hambatan berpikir. Menurut Adler dan Rodman (Ghufron and Risnawati, 2017), pikiran yang tidak rasional dapat memicu kecemasan yang tinggi.

#### Kondisi Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Mahasiswa Di Dalam Kelompok Eksperimen setelah diberikan perlakuan (*Posttest*)

Setelah diberikan perlakuan, hasil posttest menunjukkan skor rata-rata 50,8, dalam kategori rendah. Hal ini mengindikasikan perubahan signifikan dalam kecemasan mahasiswa. Menurut Rosenvald (Arjadi, 2012), pola pikir negatif dapat menyebabkan individu menafsirkan situasi dengan cara yang salah, sehingga penting untuk menerapkan terapi CBT yang mampu mengubah pemikiran, perasaan, dan perilaku negatif menjadi positif.

#### Pengaruh Konseling Individual Dengan Pendekatan CBT Untuk Mengurangi Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu

Kegiatan konseling individual dengan pendekatan CBT untuk mengurangi kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa akhir dilaksanakan 4 kali pertemuan. Berdasarkan hasil dari penelitian diketahui melalui pengujian hipotesis dengan melihat hasil perbedaan antara *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Perbedaan Perhitungan *Pretest* Dan *Posttest* Mahasiswa Yang Mengalami Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<b>An</b>	106	57
<b>Dk</b>	109	55
<b>Sh</b>	105	50
<b>St</b>	103	59
<b>Sv</b>	104	52

Tabel diatas menunjukkan hasil dari *pretest* dan *posttest* secara rata-rata kategori kecemasan yang dialami oleh subjek penelitian adalah menurun. Data yang ditunjukkan merupakan penilaian hasil layanan bimbingan dan konseling individual mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam Stambuk 2020 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Berdasarkan konseling individual dengan pendekatan CBT, pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan tujuan dan topik yang akan dibahas, antara lain: (1) **Sesi pertama**,

Tahap awal. Membentuk hubungan baik dan komitmen bersama. Pada sesi ini terapis membangun hubungan baik dengan subjek. Kualitas hubungan antara konselor dan konseli sangat penting untuk keberhasilan proses konseling. Hubungan ini dipengaruhi oleh kepribadian, pengetahuan, dan keterampilan konselor. Ketiga aspek ini bersatu dalam konselor, memungkinkannya untuk mengelola proses konseling dengan menciptakan hubungan yang memungkinkan klien untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, tujuan, kebutuhan, tekanan psikologis, dan harapan masa depan. Dengan demikian, diharapkan tujuan konseling, yaitu kesejahteraan klien, dapat tercapai dengan lebih mudah. (Willis, 2021). Dalam konseling Gestalt, aspek yang paling esensial adalah hubungan antara konselor dan klien. Hubungan ini berkembang melalui interaksi, di mana melalui setiap interaksi individu membentuk dan mengembangkan identitas mereka. (Komalasari, 2011). Konselor menanyakan pada subjek bagaimana perasaannya selama mengerjakan tugas akhir dan menanyakan apakah terdapat hambatan dalam mengerjakan tugas akhir baik dari internal maupun eksternal. Selain itu, terapis dan subjek berdiskusi tentang perilaku yang dialami subjek serta dampak ke depannya. Subjek tampak ingin berubah karena ia merasa tidak baik jika terus-menerus berpikir bahwa dia akan tertinggal tanpa ada usaha dalam proses mengerjakan tugas akhir. (2) **Sesi Kedua**, Tahap pertengahan. Mengeksplorasi pemikiran-pemikiran negative dalam proses mengerjakan tugas akhir. Eksplorasi masalah adalah upaya untuk memahami jenis, karakteristik, kesulitan atau masalah yang dihadapi oleh mahasiswa (Wardani and Harwanto, 2020). Masalah dalam bimbingan dan konseling adalah segala hambatan atau kendala yang menghalangi peserta didik dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling. Pada sesi kedua ini, konselor membantu subjek untuk menentukan strategi baru dan rencana baru serta pemikiran negatif yang menyebabkan kecemasan serta ketidakberanian subjek dalam berinteraksi dengan dosen pembimbing tugas akhirnya. Tujuan dari sesi ini tercapai karena subjek berhasil menjalankan alternatif strategi yang direncanakannya bersama konselor. Selain itu, beberapa kali terjadi konfrontasi saat subjek masih mempertahankan pemikiran negatifnya, namun pada akhirnya subjek menyadari bahwa pemikiran tersebut bersifat negatif dan menjadi sumber kecemasannya. (3) **Sesi Ketiga**, Tahap Akhir. Subjek menghasilkan pemikiran positif serta memberikan materi-materi terkait dalam proses mengerjakan tugas akhir dengan efektif dan efisien. Tujuan dari latihan agar konseli memahami sepenuhnya hasil dari pemikiran positif yang telah diberikan oleh konselor dan dapat berpikir secara positif (Willis, 2021). Dalam sesi ini, subjek didorong untuk mengalihkan pemikiran negatifnya menjadi pemikiran yang positif. Konselor mengadakan konfrontasi dan disputing terhadap pemikiran negatif subjek tersebut, sehingga subjek mampu mengembangkan pola pikir yang lebih positif. Menurut Supriyo dan Mulawarman konfrontasi digunakan oleh konselor untuk menunjukkan adanya kesenjangan, diskrepansi atau inkongruensi dalam diri klien dan kemudian konselor mengumpan balikkan kepada konseli (Supriyo, 2006). Pada akhir sesi, subjek diberikan tugas untuk memutuskan pikiran negatifnya dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif. Evaluasi dari tugas tersebut menunjukkan bahwa subjek telah mengalami perubahan dalam pola pikirnya menjadi lebih positif daripada sebelumnya. (4) **Sesi Keempat**, Evaluasi. Evaluasi adalah mengenai jalannya diskusi, kemampuan konselor, keadaan diri klien setelah diberikan *treatment* dan menyimpulkan keberhasilan dari perubahan perilaku klien yang menjadi lebih positif (Willis, 2021). Keberhasilan konseling tercermin dalam perkembangan perilaku klien yang menuju arah yang lebih positif. Ini merupakan tahapan terakhir dari terapi perilaku yang diberikan. Setelah itu, terapis mengakhiri sesi dengan melakukan terminasi, yang melibatkan diskusi dengan subjek tentang pencapaian yang telah dilakukan. Terapis juga memberikan dorongan agar subjek tidak lagi merasa cemas saat mengerjakan tugas akhirnya.

## Simpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan bahwa subjek Penelitian ini yakni mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Univeritas Islam Negeri Sumatera Utara. Populasi penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Konseling dan Pendidikan Islam stambuk 2020 berjumlah 106 orang dan sampel yang diambil 5 orang dengan kondisi kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) berada pada kategori kecemasan sangat tinggi, mahasiswa yang mengalami kecemasan tidak lulus tepat waktu dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu dengan frekuensi 5 dengan interval 97-115, dengan total skor 105,4 sebelum diberikan perlakuan mendapat presentase sebesar 100%, dengan kondisi 5 orang mengalami kecemasan sangat tinggi. Setelah mendapat perlakuan, kondisi kecemasan mahasiswa BKPI menunjukkan penurunan secara signifikan, mahasiswa yang mengalami kecemasan tidak lulus tepat waktu sesudah diberikan layanan konseling individual dengan pendekatan CBT menurun, dengan frekuensi 5, interval 42-59 diperoleh total skor 50,8 mendapat presentase sebesar 100%. Dapat dimaknai bahwa kecemasan tidak lulus tepat waktu 5 orang mahasiswa pada kategori rendah dalam (*posttest*). Terapi individual menggunakan CBT berhasil menurunkan rata-rata skor kecemasan (*posttest*) dibanding (*pretest*), dapat dilihat dari hasil dari uji *Wilcoxon* dengan angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* kecemasan tidak lulus tepat waktu dari subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan sebesar 0,043 atau probabilitas dibawah alpha 0,05 ( $0,043 < 0,05$ ). Hal ini dapat diartikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual

dengan pendekatan CBT berpengaruh untuk menurunkan kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa akhir.

## Referensi

- Amti Erman, d. P. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andarini, S.R., and A Fatma. 2013. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *TALENTA PSIKOLOGI* Vol. II, N.
- Annisa, D., and Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)." *Jurnal Konselor Universitas Padang* 5(2): 93–99.
- Agus Supriyanto, M. (2016). *Layanan Konseling Individual Pendekatan Behavioristik teknik shaping untuk mengatasi perilaku terlambat datang kesekolah*. Yogyakarta.
- Bakri, S. d. (2019). Tradisi Malam Selikuran Kraton Kesunanan Surakarta. *Kurnal Kajian Islam dan Budaya*, 22-23.
- Beck, A. 1995. *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Chaplin, J. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Ghufron, M. N, and R. S. Risnawati. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media,.
- Hallen, A. 2005. *Bimbingan Dan Konseling*. IAIN Lhokseumawe: Quantum Teaching.
- Harahap, Ade Chita. 2021. *Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media.
- Jarnawi. 2020. "Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona." *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 3(1): 60–73.
- Jatiningrum, Citrawati, and Abshor Marantika. 2021. *Good Corporate Governance Dan Pengungkapan Enterprise Risk Management Di Indonesia*. Penerbit Adab.
- Komalasari, Gantina. 2011. "Teori Dan Teknik Konseling." . Jakarta: PT Indeks.
- Lailatus'adah. 2020. "Konseling Individu Teknik Thought Stopping Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama," 250–56.
- Lilis. (2024). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Naratif Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1456-1458.
- Muhammad Ali Adriansyah, D. R. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif dan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa universitas mulawarman . *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman,* 117-122.
- Mulawarman, S. d. (2006). Keterampilan Dasar Konseling. hal: 40.
- Oemarjoedi, A. K. 2003. *Pendekatan Cognitive Behaviour Dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Padesky, G. d. 2016. *Mind Over Mood Second Edition Change How You Feel By Changing The Way You Thin*. New York London: The Guilford Press.
- Putri Mawarni, S. L. (2019). Efektivitas Konseling Individual dengan pendekatan cognitive Behaviour Theraphy untuk mengurangi perilaku Agresif siswa kelas VII B di SMP Negeri 4 ALALAK BARITO KUALA. *jurnal mahasiswa bk an-nur:berbeda, bermakna, mulia*, 27.
- Rodman, A. d. 1991. *Psychological Testing*. Sixth Edit. New York: MMemillan Publishing.
- Salsabilah, Qotrunnada. 2021. "Mengubah Pola Pikir Negatif Pada Remaja Melalui Cognitive Restructuring." *Jurnal Pekerjaan Sosial Juli 2021 Vol 4, No.*
- Setyawan, A. P. (2021). Pengaruh Budaya dan Tradisi Jawa Terhadap Kehidupan Sehari-Hari pada . *Jurnal Adat dan Budaya*, 70.
- Siburian, A. L. (2018). Tradisi Ritual Bulan Suro pada Masyarakat Jawa di Desa Sambirejo Timur Percut Sei Tuan. *Jurnal Seni dan Budaya*, 29.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. 2017. "Mahasiswa Mengalami Academic Anxiety Terhadap Skripsi? Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 3 (2): 31–42. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1161>.
- Stuart, Gail W. 2015. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyo, Mulawarman. 2006. "Ketrampilan Dasar Konseling." , Bahan ajar. Universitas Negeri Semarang.
- Ubaidillah, A. P. (2021). Pengaruh Budaya dan Tradisi Jawa Terhadap Kehidupan Sehari-Hari pada. *Jurnal Adat dan Budaya*, 69-70.
- Wardani, Made Agustia Permata, and Rufi'i Harwanto. 2020. "Penerapan Strategi Pembelajaran Berbasis ICT Terhadap Pencapaian Hasil Belajar Sistem Komputer Siswa." *Faktor Jurnal Ilmiah Kependidikan* 7 (2): 99–106.
- Willis, S. S. 2021. *Konseling Individual Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

- 
- Wikipedia. (2023, 9 28). Tanjung Pasir, Kualuh Selatan, Labuhanbatu Utara. Labuhanbatu Utara, Sumatera Utara.
- Willis, S. (2020). *Konseling Individual*. Bandung: Alfabeta.
- Winardi, K. d. (2023, September Kamis). (R. Susanti, Interviewer)
- Yuhana. (2016). Tradisi Bulan Ramadhan dan Kearifan Budaya Komunitas Jawa di Desa Tanah Datar Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu. *JOM FISIF*, 7.
- Yuhana. (2016). Tradisi Bulan Ramadhan dan Kearifan Budaya Komunitas Jawa di Desa Tanah Datar Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu. *Jom Fisif*, 9-10.
- Zulfa, N. d. (2023). Gaya Rsitektur Masjid AgungAt-Taqwa Kutacane, Aceh Tenggara Tahun 2016-12023. *Yupa: Historical Studies Journal*, 184.