

Pengaruh Terapi Jurnal terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UNS

The Effect of Journal Therapy to Decrease Anxiety Level in Working on Thesis among The Students Of Psychology UNS

Muhammad Wildan Yuliansyah, Tri Rejeki Andayani, Nugraha Arif Karyanta
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRACT

Skripsi adalah syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan bagi mahasiswa. Kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa mengalami kecemasan ketika mengerjakan tugas akhir tersebut. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi adalah dengan Terapi Jurnal. Terapi Jurnal membantu menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi dengan membebaskan ekspresi, mengidentifikasi kecemasan, restrukturasi kognisi, dan mengembangkan alternatif pemikiran baru yang lebih mendukung proses skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Jurnal terhadap penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Psikologi UNS.

Penelitian ini menggunakan desain Randomized Pretest-posttest Control-Group Design dengan subjek penelitian sebanyak 10 mahasiswa Psikologi UNS dengan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi tinggi terbagi dalam 5 mahasiswa Kelompok Eksperimen (KE) dan 5 mahasiswa Kelompok Kontrol (KK). Kelompok eksperimen dalam penelitian ini diberikan perlakuan berupa Terapi Jurnal selama empat kali pertemuan dengan 90-120 menit setiap pertemuannya. Terapi diberikan oleh satu fasilitator dan satu asisten fasilitator sesuai dengan modul Terapi Jurnal. Modul Terapi Jurnal disusun dari kerangka Terapi Kognitif untuk Kecemasan dan teknik-teknik dalam Terapi Jurnal. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi dengan nilai reliabilitas (α) 0,919.

Berdasarkan uji hipotesis dengan uji Independent Sample t-Test didapatkan nilai t hitung sebesar -4,788 < nilai -t tabel -1,860 dengan taraf signifikansi 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa Terapi Jurnal berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UNS. Uji hipotesis dengan Paired Sample t-Test didapatkan nilai t hitung sebesar -6,145 < -t tabel -2,132 dengan taraf signifikansi 5% (0,05) uji satu jenjang dan $p=0,002$ maka dapat disimpulkan bahwa Terapi Jurnal berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UNS.

Kata Kunci : *Kecemasan Mengerjakan Skripsi, Terapi Jurnal*

PENDAHULUAN

Pendidikan meliputi segala bidang. Pelaksanaan pendidikan yang tepat merupakan dasar untuk menghadapi tantangan yang semakin besar di era modern sekarang ini. Salah satu pelaksanaan pendidikan adalah perguruan tinggi yang

menyelenggarakan pendidikan kesarjanaan di mana mahasiswa adalah peserta didik yang diharuskan menjalani serangkaian tahapan dan proses untuk memperoleh gelar sarjana. Salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana adalah skripsi.

Menurut Darmono dan Hasan (2002) skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama.

Rangkaian proses mengerjakan skripsi membutuhkan waktu, biaya, dan usaha yang tidak menutup kemungkinan terjadinya hambatan dan kendala di tengah proses penyusunan skripsi. Salah satu hambatan tersebut adalah kecemasan ketika proses mengerjakan skripsi.

Kecemasan mengerjakan skripsi merugikan mahasiswa karena dapat menjadi penghambat dalam menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan. Maka usaha untuk mengatasi kecemasan mengerjakan skripsi layak diperhatikan. Salah satu usaha untuk mengatasi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa adalah dengan menggunakan Terapi Jurnal atau Terapi Catatan Harian.

Terapi Jurnal sendiri adalah sebuah terapi dengan kegiatan menulis sebagai inti. Menulis dapat dijadikan sebuah metode untuk melakukan eksternalisasi pengalaman seseorang, sekaligus mengarahkan individu ke arah pemecahan suatu masalah (Pennebaker, 2002).

Pernyataan tersebut sesuai dengan Bolton dkk (2004) yang menyatakan bahwa sebuah jurnal adalah tempat untuk katarsis, melepaskan emosi ke dalam sebuah kertas tanpa takut dibalas sesering apapun dilakukan. Karena itu, Terapi Jurnal sangat sesuai sebagai sarana mengungkapkan sesuatu yang pribadi atau menyakitkan. Termasuk mengungkapkan perasaan, atau pikiran menyakitkan yang menjadi sumber kecemasan mahasiswa ketika proses mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh Terapi Jurnal terhadap penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UNS.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan “ketakutan” terhadap sesuatu yang tidak jelas, bersifat baur, dan memiliki cirimenyiksa kepada diri (Kartono, 1981).

Durant dan Barlow (2006) menyebutkan bahwa seseorang dapat bekerja dengan lebih baik ketika merasa sedikit cemas karena kinerja fisik dan intelektual individu didorong dan diperkuat oleh kecemasan. Kecemasan mengerjakan skripsi yang

dialami mahasiswa dengan intensitas yang sedikit dapat menunjang proses penyelesaian skripsi karena dapat mendorong mahasiswa untuk bekerja dengan lebih baik karena kecemasan yang dialami dapat mendorong dan memperkuat kinerja fisik dan intelektual mahasiswa. Sebaliknya, kecemasan mengerjakan skripsi yang dialami mahasiswa pada intensitas berlebihan atau tinggi akan merugikan mahasiswa, karena membuat mahasiswa berpikir tidak realistis dan menilai situasi berlebihan secara negatif.

Dapat disimpulkan kecemasan mengerjakan skripsi adalah kondisi ketakutan atau kekhawatiran yang tidak jelas dan tidak terarah pada impuls-impuls yang dirasa mengancam pada saat mengerjakan skripsi yang dapat menunjang penyelesaian skripsi bila berada dalam tingkatan rendah, dan dapat merugikan bila intensitasnya berlebihan.

Nevid (2005) menyebutkan faktor-faktor kognitif dalam kecemasan yang dapat menjadi faktor internal dalam kecemasan mengerjakan skripsi. Faktor-faktor tersebut adalah prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang

menjatuhkan diri dan tidak masuk akal, sensitivitas berlebihan terhadap suatu ancaman, ketakutan terhadap kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan efikasi diri yang rendah

Lebih lanjut, Hardjonodkk (2011) mengemukakan kendala-kendala yang bisa menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan mengerjakan skripsi. Lima

kendala terbesar mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi antara lain penulisan proposal skripsi, menentukan jadwal validasi atau sidang skripsi, pencarian referensi ke pustakaan, presentasi dan diskusi saat validasi, hal-hal yang berhubungan dengan biro skripsi (surat, dan lain-lain).

Faktor internal dan eksternal di atas dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Lam dkk (2005) mengemukakan beberapa alat ukur kecemasan antara lain Adult Manifest Anxiety Scale (AMAS), Beck Anxiety Inventory (BAI), Covi Anxiety Scale (COVI), Depression Anxiety Stress Scales (DASS), dan State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Form-Y.

State-Trait Anxiety Inventory-Form-Y disusun oleh Charles D. Spielberger. STAI digunakan untuk mengasesmen tingkat kecemasan state dan trait pada orang dewasa, remaja, dan anak-anak. STAI Form Y telah diterjemahkan ke dalam lebih dari 40 bahasa antara lain Arab, Cina, Belanda, Prancis, Jerman, Hindi, Italia, dan lain-lainnya.

Beck dan Clark (2010) menjabarkan sebuah terapi untuk kecemasan yaitu Terapi Kognitif untuk Kecemasan. Inti dari terapi ini adalah identifikasi pikiran cemas dan restrukturasi kognitif.

B. Terapi Jurnal.

Menulis adalah sebuah disiplin yang memaksa seseorang untuk mengenali dan merumuskan setiap detail perasaan dan pikiran. Tulisan adalah pembebasan atas diri yang lemah, kemampuan yang jauh dari sempurna, dan kesulitan berdamai dengan takdir (Dawami, 2010). Salah satu praktek menulis yang paling mudah adalah menulis jurnal atau catatan harian.

Thompson dalam Bolton (2004) mengatakan bahwa kata 'jurnal' berasal dari bahasa Perancis *journal* yang berarti hari. Pada abad 17, jurnal berarti satu hari perjalanan dan rekaman dari peristiwa

satu hari tersebut. Jurnal, *journal* - *journey* mengandung makna kontinuitas dan perubahan.

Pengembangan Terapi Jurnal disampaikan Progoff dalam Bolton (2004) yang memaparkan bahwa Terapi Jurnal telah dikembangkan di Amerika. Salah satunya adalah penggunaan 'buku catatan psikologis' kepada klien. 'Buku catatan psikologis' adalah salah satu dari metode jurnal yang sedang dikembangkannya dan dipublikasikan dalam buku *At a Journal Workshop*. Ada juga Adams (dalam Bolton, 2004) yang mendirikan *The Center of Journal Therapy* di Denver, Colorado dan menerbitkan buku *Journal to The Self* di tahun 1990.

Adams dalam Bolton (2004) memaparkan 10 teknik dalam Terapi Jurnal yaitu *Five Minute Sprints*, *Clustering*, *Lists*, *Lists of 100*, Menulis Potongan Momen, Menulis Dialog, *Unsent Letter*, *Perspective*, *Free Writing*, dan *Feedback Statement*.

Terapi Jurnal menggunakan tahapan dari Terapi Kognitif untuk Kecemasan dari Beck dan Clark (2010) sebagai kerangka praktek terapi. Secara lebih rinci, tahapan dalam praktek Terapi Jurnal adalah sebagai berikut:

1. Membebaskan ekspresi

Tahap pertama ini memiliki tujuan membebaskan ekspresi dengan inti kegiatan pengenalan dan *warming up* untuk sesi menulis berikut yang lebih panjang. Sesi dalam tahap pertama ini yaitu Pembukaan, Menulis Bebas (I) dan, Penugasan menulis kecemasan dalam mengerjakan skripsi sebagai bahan diskusi tahap kedua.

2. Identifikasi kecemasan

Tujuan tahap kedua ini sebagai proses mengidentifikasi penyebab kecemasan. Tahap ini dilaksanakan dalam beberapa sesi yaitu Pembukaan, *Five Minute Sprints*, Diskusi mengenai ‘penafsiran’ dan ‘keyakinan’ penyebab kecemasan, Menulis Bebas (II) dan Penugasan menulis respon-respon kecemasan sebagai bahan diskusi tahap ketiga.

3. Restrukturisasi kognitif

Tujuan dari restrukturisasi kognitif adalah untuk menentang kecemasan. Tahap ketiga ini dijalankan dalam beberapa sesi yaitu Pembukaan, Diskusi ‘Respon Kecemasan’, *Perspective*, *Unsent Letter*, dan Penugasan untuk menulis pemahaman-pemahaman baru yang positif mengenai skripsi sebagai bahan diskusi tahap keempat.

4. Mengembangkan alternatif pemahaman baru

Tahap terakhir dalam Terapi Jurnal ini terdiri dari sesi Pembukaan, Menulis Bebas, Diskusi mengenai pemahaman baru yang lebih positif dalam hal skripsi, *Perspective*, *Feedback Statement* dan Penutupan.

C. Pengaruh Terapi Jurnal terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi.

Carmel Bird (dalam Hernowo, 2009)

mengatakan bahwa ketika mulai membuat tulisan dalam bentuk catatan harian, sesungguhnya individu mulai memberikan banyak perhatian kepada dirinya sendiri dan kepada apa yang terjadi dalam hatinya—sesuatu yang terpendam, yang paling rahasia, yang tersimpan dalam diri individu.

Pencarian ke dalam diri dengan menulis jurnal akan menemukan banyak hal dan memungkinkan penemuan rasa takut yang mendasari kecemasan, kemudian akan melahirkan kesadaran mahasiswa untuk mengatasi kecemasannya selama mengerjakan skripsi.

Menulis ekspresi dan eksploratif dapat memberikan efek penyembuhan terapeutik secara mendalam terhadap seseorang

(Bolton, 1999). Melalui Terapi Jurnal yang mahasisw dapat mengeksplorasi perasaan dan emosi-emosi dalam diri ke dalam bentuk peta visual sehingga perasaan dan pikiran yang semula nampak abstrak dapat menjadi lebih konkret. Hal ini dapat mengurangi kecemasan, sesuai dengan Kaplan dan Sadock (2010) yang mengatakan bahwa dengan mengenali rasa takut yang menyebabkan kecemasan, maka akan meningkatkan toleransi kecemasan pada individu. Toleransi kecemasan adalah kemampuan untuk mengalami kecemasan dan harus melampaikannya, bukan menghilangkan kecemasan.

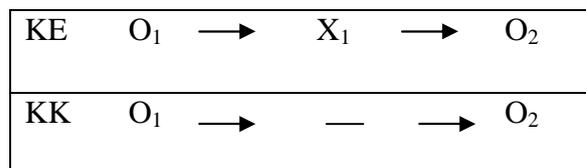
Sebuah terapi mengarahkan individu untuk belajar mengenali pikiran yang menimbulkan kecemasan, mencari alternatif bentuk kecemasan lain yang rasional, kemudian mengambil tindakan untuk menguji alternatif yang telah ditemukan tersebut (Halgindan Whitbourne, 2010).

Subjek penelitian ini diambil dengan metode *purposive*, yaitu penentuan subjek berdasarkan karakteristik atau sifat-sifat tertentu (Arikunto, 2010). Adapun karakteristik tersebut adalah subjek benar-benar sedang mengerjakan skripsi,

memiliki kecemasan mengerjakan skripsi tingkat tinggi berdasarkan hasil *pretest*, dan belum pernah mengikuti Terapi Jurnal untuk mengontrol *proactive history*. *Proactive history* yaitu faktor bawaan maupun sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya (Seniati dkk., 2009).

Variabel tergantung diukur dengan Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi yang merupakan modifikasi dari 20 item S-Anxiety dari *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) form Y.

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan model *randomized pretest-posttest control group design*. Pengukuran dilakukan sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan setelah dilakukan perlakuan terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (*posttest*) (Seniati dkk., 2009).



SUBJEK DAN METODE

Gambar 1. Desain Penelitian

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

X₁ : Perlakuan

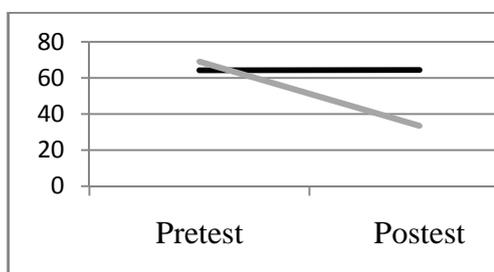
O₁ : Subjek sebelum perlakuan

O₂ : Subjek setelah perlakuan

Penelitian dilaksanakan di Prodi Psikologi UNS. Metode analisis statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *Independent Sample t-Test* dan *Paired Sample t-Test* dengan bantuan SPSS Versi 17.00.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengukuran, diperoleh nilai rata-rata *pretest* KE 69 dan nilai *posttest* 33,4. Sedangkan pada KK, nilai *pretest* 64,2 dan nilai *posttest* 64,4. Hal tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata kecemasan mengerjakan skripsi pada KE lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata kecemasan mengerjakan skripsi pada KK setelah diberi perlakuan.



Keterangan:

————— Kontrol

————— Eksperimen

Grafik1. Rata-Rata Skor Kecemasan Mengerjakan Skripsi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan SPSS versi 17.00 dengan teknik uji beda *t* pada dua sampel yang tidak berhubungan (*Independent Sample t-Test*) dan dua sampel yang berkorelasi (*Paired Samples t-Test*). Taraf signifikansi () yang digunakan adalah 5% (0,05).

1. *Independent Sample t-Test*

Uji beda *t* pada dua sampel bebas (*Independent Sample t-Test*) dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pada kedua kelompok sampel, yaitu Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Hasil uji *Independent Sample t-Test* dapat dilihat dari Tabel 1.

Hasil uji homogenitas sebelumnya menunjukkan bahwa varian data pada kedua kelompok adalah sama, maka nilai *t* hitung yang digunakan adalah *equal variance assumed*.

Dapat dilihat dalam Tabel 1 bahwa *t*-hitung adalah -4,788. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 dengan uji satu sisi (*1-tailed*) maka didapat $p=0,0005$. Nilai *t* tabel dengan $df=8$ uji satu sisi adalah -1,860.

Tabel 1. Hasil Uji *Independent Sample t-Test*

t-test for Equality of Means				
		t	df	Sig. (2-tailed)
gain	Equal variances assumed	-4.788	8	.001
	Equal variances not assumed	-4.788	7.690	.002

Priyatno (2008) mengatakan bahwa syarat dinyatakan terdapat perbedaan pada kedua kelompok data pada pengujian *Independent Sample t-Test* adalah $-t_{hitung} < -t_{tabel}$, dan $p < 0,05$. Berdasarkan tabel di atas, maka $-4,788 < -1,860$ dan $p=0,0005 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan *gain score* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan, nilai *t*-hitung dan *mean* Kelompok Eksperimen yang negatif memberi kesimpulan bahwa Terapi Jurnal berpengaruh negatif (menyebabkan penurunan) terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi.

2. Paired Sample t-Test

Berikutnya, dilakukan uji beda *t* pada dua sampel yang berkorelasi (*Paired Samples t-Test*) dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara kedua sampel yang

berkorelasi, yaitu *pretest* dan *posttest* pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Hal ini dilakukan untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara *two correlated samples* (Priyatno, 2008).

Hasil pengujian *Paired Sample t-Test* dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3 :

Tabel 2. Uji *Paired Sample t-Test* pada Kelompok Eksperimen

Paired Samples Test				
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Posttest-pretest	-6.145	4	.004

Tabel 3. Uji *Paired Sample t-Test* pada Kelompok Kontrol.

Paired Samples Test				
		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Posttest-pretest	.042	4	.968

Hasil uji *Paired Sample t-Test* pada Kelompok eksperimen, didapatkan nilai *t*-hitung sebesar -6,145. Dikarenakan pengujian satu sisi (*1-tailed*), maka didapatkan nilai $P= 0,002$ dan untuk nilai *t*-tabel dengan $df=4$ adalah sebesar -2,132. Priyatno (2008) menyatakan bahwa syarat uji dinyatakan terdapat perbedaan adalah $-t_{hitung} < -t_{tabel}$

dan nilai $p < 0,05$, maka dapat dilihat bahwa $-6,145 < -2,132$ dan $P=0,002 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan mengerjakan skripsi sebelum (*pretest*) dan sesudah pemberian Terapi Jurnal (*posttest*) pada Kelompok Eksperimen.

Hal yang sebaliknya terjadi pada Kelompok Kontrol yang memiliki nilai t hitung $0,042 < t$ tabel yaitu $2,132$ dan $P=0,968 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan mengerjakan skripsi sebelum (*pretest*) dan sesudah pemberian Terapi Jurnal (*posttest*) pada Kelompok Kontrol.

Kesimpulan yang dapat diambil, dari perhitungan di atas adalah penurunan skor kecemasan mengerjakan skripsi secara signifikan yang terjadi pada Kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan, tidak terjadi pada Kelompok Kontrol yang tidak diberi perlakuan.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan penurunan yang signifikan pada Kelompok Eksperimen. Hal ini berarti, Terapi Jurnal berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat

kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UNS.

Terapi Jurnal memberi para subjek tempat untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang ada dalam diri. Subjek merasa lebih lega setelah mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakan mengenai kecemasannya terhadap skripsi ke dalam jurnal. Kebutuhan katarsis yang terpenuhi membuat subjek bisa merasa lebih ringan terhadap ketakutan-ketakutannya karena telah diekspresikan ke dalam bentuk tulisan. Subjek juga dapat membaca kembali tulisan katarsisnya, dengan begitu subjek akan memahami bagian dari diri subjek untuk kemudian menerima keadaan itu. Atau masalah dan hambatan-hambatan yang timbul ketika proses mengerjakan skripsi, Terapi Jurnal membantu subjek untuk melihat masalah dengan lebih jernih dan menganalisa pemecahannya.

Hal-hal di atas sesuai dengan Bolton (2004) yang menyebutkan bahwa jurnal menyediakan tempat untuk katarsis ketika emosi berintensitas tinggi butuh untuk segera diekspresikan. Seperti berteriak pada kertas, sebuah tempat untuk melepaskan emosi tanpa takut dibalas atau dihujat.

Lebih lanjut, jurnal juga bisa sebagai alat untuk menciptakan hubungan

dengan diri (*self*). Menulis dan membaca kembali jurnal akan membuat subjek lebih memahami dirinya sendiri. Selain itu, jurnal juga menyediakan tempat untuk pengulangan (*repetition*) di mana mengutarakan cerita secara berulang dapat menjadi bagian dari proses penyembuhan. Subjek juga dapat menilai sebuah pengalaman kejadian dan menangkap esensi dari pengalaman itu. Menuliskan pengalaman dapat memberi nilai pada pengalaman itu sendiri (Bolton, 2004).

Manfaat-manfaat dari Terapi Jurnal tersebut memainkan peranan penting dalam penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi. Subjek yang berhasil katarsis ke dalam jurnal akan lebih lega dan tenang. Hal ini membuat subjek lebih merasa santai. Pengulangan cerita ke dalam jurnal akan mempermudah subjek menangkap nilai dari kejadian kecemasan yang dialaminya. Subjek dapat membaca kembali jurnalnya, dan lebih memahami dirinya sendiri termasuk memahami kecemasan yang dialaminya. Setelah memahami kecemasan itu, kemudian subjek menganalisa dan mencari solusinya. Didukung sesi diskusi dan pembacaan jurnal, subjek dapat berbagi cerita dengan subjek lain dan menemukan pemahaman-pemahaman baru yang berguna untuk penyelesaian skripsi dan

merasa memiliki teman yang mengalami hal yang sama. Dengan demikian kecemasan yang dialami subjek akan mengalami penurunan.

Penemuan terhadap penurunan skor kecemasan dari seluruh subjek Kelompok Eksperimen, berbanding terbalik dengan Kelompok Kontrol yang terdapat hanya satu subjek yang mengalami penurunan skor kecemasan. Hal ini melahirkan sebuah pertimbangan bahwa kecemasan mengerjakan skripsi penting untuk diberi *treatment* agar proses pengerjaan skripsi lebih optimal. Terapi Jurnal dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat diberikan dalam rangka menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa.

Terkait pelaksanaan Terapi Jurnal, berikut adalah beberapa faktor pendukung dan kendala-kendala yang terjadi selama proses terapi. Faktor yang mendukung keberhasilan terapi antara lain adalah modul Terapi Jurnal yang mempermudah fasilitator dalam menyampaikan serta mempermudah subjek dalam memahami Terapi Jurnal. Modul Terapi Jurnal disusun dengan materi aplikatif yang sederhana, tetapi merupakan penggabungan dari kerangka terapi kognitif untuk kecemasan dengan teknik-teknik Terapi Jurnal. Penyusunan modul menggunakan metode aplikatif berupa

instruksi singkat yang mengarahkan subjek untuk mengeksplorasi dan menganalisis kecemasannya sendiri sehingga dapat menemukan pemecahan secara intuitif. Uji coba modul membantu peneliti dalam melakukan perbaikan dan pemilihan materi dan metode pelatihan yang lebih efektif dan aplikatif.

Peran fasilitator sama pentingnya dalam Terapi Jurnal. Pengalaman, penguasaan materi, kualitas interpersonal yang baik dan kerja sama fasilitator dengan ko-fasilitator merupakan modal utama yang mendukung fasilitator dalam menjalankan terapi dengan baik. Fasilitator mampu memimpin proses terapi dengan baik, mampu menumbuhkan suasana keterbukaan dan keakraban di antara subjek, menumbuhkan rasa ketertarikan dan rasa butuh subjek terhadap terapi ini. Suasana keakraban sudah dibangun dari awal pelatihan dengan bercanda dan mencoba akrab dengan subjek satu per satu. Beberapa kemudahan yang mendukung tercapainya keberhasilan dalam terapi ini, antara lain tersedianya sarana dan prasarana seperti ruangan yang kondusif (tenang, dingin, dan luas), perlengkapan seperti audio visual (slide, laptop, LCD), serta dukungan penuh dari instansi terkait.

Kendala yang dialami selama proses Terapi Jurnal antara lain adalah subjek yang tidak tepat waktu sehingga pelaksanaan terapi selalu mundur dalam setiap kali pertemuan. Untuk mengatasinya, fasilitator menggunakan waktu menunggu itu untuk berakrab dengan subjek dan membangun keakraban sehingga subjek tidak merasa bosan.

Kendala yang kedua adalah peralatan berupa LCD yang tidak kompatibel sehingga pelaksanaan terapi hari ketiga dan keempat terpaksa tidak menampilkan slide menggunakan LCD. Fasilitator tetap menampilkan slide lewat tampilan monitor *laptop*. Walau tidak sejelas tampilan proyeksi, namun subjek dapat membaca dengan jelas instruksi dan arahan dalam slide. Hal ini tidak mengganggu proses terapi karena slide hanya sebagai penampil garis besar instruksi, bukan alat instruksi utama.

Kendala terakhir yaitu ketidakhadiran fasilitator pada hari terakhir dikarenakan agenda mendadak. Mempertimbangkan efisiensi pelaksanaan terapi dan kompetensi fasilitator, peneliti mengambil solusi untuk menjadi fasilitator pengganti dan memandu terapi hingga akhir.

SIMPULAN

Berdasarkan uji hipotesis dengan uji *Independent Sample t-Test* didapatkan nilai t hitung sebesar $-4,788 < -1,860$ dengan taraf signifikansi 5% (0,05) uji satu sisi, maka didapatkan kesimpulan bahwa Terapi Jurnal berpengaruh negatif (menyebabkan penurunan) terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UNS.

Sedangkan uji hipotesis dengan uji *Paired Sample t-Test* uji satu sisi diketahui bahwa terdapat penurunan skor kecemasan mengerjakan skripsi secara signifikan. Hal ini terjadi pada Kelompok Eksperimen yang diberi perlakuan, dan tidak terjadi pada Kelompok Kontrol yang tidak diberi perlakuan. Keadaan tersebut menunjukkan Terapi Jurnal berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa psikologi UNS.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa Psikologi UNS

- a. Mahasiswa Psikologi UNS yang mendapatkan pemberian Terapi Jurnal diharapkan dapat menerapkan teknik-tekniknya untuk menurunkan kecemasan

dalam setiap bidang serta dapat menjadi alternatif untuk membantu memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Mahasiswa Psikologi UNS yang tidak mendapatkan Terapi Jurnal diharapkan mampu belajar untuk menurunkan kecemasannya agar lebih lancar ketika proses mengerjakan skripsi.

2. Bagi Pihak Prodi Psikologi UNS

Pihak Prodi Psikologi UNS diharapkan dapat:

- a. Memberikan Terapi Jurnal atau pelatihan lain terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan mengerjakan skripsi.
- b. Memberi perhatian khusus terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika mengerjakan skripsi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa membuat rancangan pelatihan atau terapi yang lain untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa sehingga dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi dan menambah khazanah keilmuan bidang psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Beck, Aaron T., Clark, David A., 2010. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. New York: The Guilford Press.
- Bolton, Gillie. 1999. *Therapeutic Potential of Creative Writing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, Gillie; Howlett, Stephanie; Lago, Colin; Wright, Jeannie K. 2004. *Writing Cures*. New York: Brunner-Routledge.
- Darmono dan Hasan, Ani M. 2002. *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Penerbit PT. Grasindo.
- Durrand, V. Mark dan Barlow, David H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Halgin, Richard P., dan Whitbourne, Susan Kraus. 2010. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Hardjono., Andayani, Tri R., Karyanta, Nugraha A. *Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Melalui Pelatihan Komunikasi Efektif (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi FK UNS)*. Tidak Diterbitkan.
- Hernowo. 2004. *Quantum Writing*. Bandung: Penerbit MLC.
- Kartono, Kartini. 1981. *Gangguan-Gangguan Psikhis*. Bandung: Penerbit Sinar Baru.
- Nevid, Jeffrey S et. al. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kaplan, Harold I dan Sadock, Benjamin J. 2010. *Sinopsis Psikiatri Jilid 2*. Jakarta: Binarupa Aksara Publisher.
- Pennebaker, James. W. 2002. *Ketika Diam Bukan Emas*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Priyatno, D. 2008. *Mandiri belajar SPSS*. Yogyakarta : Mediakom.

Seniati, Liche; Yulianto, Aries; Setiadi, Bernadette N. 2009. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT. Indeks.