

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Institusi pendidikan tinggi menuntut mahasiswa menyelesaikan studinya dengan menyusun skripsi sebagai ketentuan kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi adalah kajian penelitian ilmiah yang wajib dipertahankan di hadapan tim penguji, merupakan penutup dari perjalanan akademik mereka. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual, memungkinkan mahasiswa menunjukkan pemahaman mendalam dalam bidang studinya. Selain sebagai persyaratan kelulusan, skripsi juga berfungsi sebagai bukti konkret dari kemampuan akademik yang telah dimiliki oleh mahasiswa (Seto et al., 2020). ketika menyusun skripsi, mahasiswa dapat mengeksplorasi topik yang menarik minat mereka dan memberikan kontribusi baru terhadap pengetahuan dalam bidang studi tersebut.

Menyusun skripsi bukanlah tugas yang mudah, melainkan sebuah proses yang membutuhkan ketelatenan dan kesabaran. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sari menegaskan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mencari referensi yang relevan dan terkini, sulit berinteraksi dengan dosen pembimbing dan sulit mengatur waktu dengan efisien (Sari et al., 2019). Kesulitan-kesulitan ini menyebabkan penurunan motivasi dan semangat mahasiswa, yang dapat berujung pada stres dan

putus asa, sehingga menghambat penyelesaian studi tepat waktu (Fitriani & Imamah, 2023). Karena itu, dukungan dari institusi pendidikan dan dosen pembimbing menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan tersebut.

Mahasiswa diharapkan dapat mencapai produktivitas tinggi dan mengurangi tingkat stres saat menyusun skripsi dengan memperhatikan beberapa hal penting. Pertama, mereka perlu memilih topik yang mereka minati agar memiliki motivasi yang kuat. Selain itu, dukungan dari dosen pembimbing dan komunikasi terbuka dengan dosen sangatlah penting. Terakhir, penyusunan jadwal yang realitis akan membantu mahasiswa mengatur waktu dengan baik dan menghindari tekanan yang berlebihan. Dengan memperhatikan hal-hal ini, diharapkan proses penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar dan efektif.

Menjaga keseimbangan antara pekerjaan akademik dan istirahat, serta mendapatkan dukungan dari teman dan keluarga, dapat membantu mengurangi stres. Penting bagi mahasiswa untuk mengingat bahwa skripsi adalah kesempatan untuk belajar, berkembang dan setiap langkah kecil menuju penyelesaian merupakan pencapaian yang berarti dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa dapat menghadapi proses penyusunan skripsi dengan lebih baik.

Penelitian Fatmawati (2023) mengidentifikasi bahwa aspek fisiologis dari kondisi stres dialami mahasiswa skripsi memiliki nilai rata-rata yang tinggi, yaitu 5,42, sedangkan aspek afektif dan kognitif masing-masing

memiliki nilai 4,09 dan 3,44. Aspek perilaku memiliki rata-rata terendah dengan nilai 1,89, menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami stres fisiologis yang tinggi. Studi lain menunjukkan bahwa 61,7% mahasiswa akhir mengalami stres fisik dengan gejala berkeringat berlebihan dan detak jantung tidak normal, sementara 21,3% mengalami stres psikologis berat dengan gejala seperti kecemasan dan mudah marah, serta 27,7% mengalami stres perilaku dengan gejala seperti sulit bersantai dan kehilangan minat (Apende et al., 2021).

Pengamatan terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) di Universitas PGRI Madiun angkatan 2020 mengungkapkan berbagai masalah yang mereka hadapi dalam proses pengajuan judul, penyusunan kalimat, hingga perasaan cemas saat bimbingan. Kesulitan menemukan referensi yang tepat juga menjadi masalah umum, menyebabkan tingkat stres yang beragam pada mahasiswa dan berdampak negatif pada kemajuan akademik serta kesejahteraan mental mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo (2017) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa program studi BK menghadapi kesulitan dalam menentukan judul yang relevan dan sesuai dengan fokus penelitian mereka. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan bahwa 55% dari sampel mereka bingung dalam menyusun kalimat permasalahan penelitian secara jelas dan ringkas. Temuan ini menggambarkan tantangan umum yang dihadapi dalam proses akademik, yang dapat berpotensi meningkatkan tingkat stres mahasiswa.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ananda & Putri (2021) menunjukkan bahwa 60% mahasiswa BK mengalami kesulitan menemukan referensi yang relevan dan terkini untuk mendukung penelitian mereka. Hal ini menandakan bahwa masalah dalam menentukan referensi yang tepat merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa BK, karena kemungkinan dapat meningkatkan kondisi stres mahasiswa dalam proses penyusunan tugas akhir.

Fatmawati (2020) mengemukakan faktor penyebab stres pada mahasiswa semester akhir meliputi tekanan untuk menyelesaikan tugas akademik, ekspektasi yang tinggi dari dosen dan orang tua, serta kekhawatiran akan masa depan setelah lulus. Selain itu, kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif, serta fasilitas yang kurang memadai dan kurangnya dukungan sosial, juga dapat memperburuk tingkat stres mahasiswa. Oleh karena itu, memahami akar penyebab stres ini sangat penting dalam upaya mengembangkan strategi untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa.

Salah satu upaya cara yang efektif pada bimbingan dan konseling dalam menangani stres pada mahasiswa adalah konseling kelompok. Konseling kelompok dipilih karena metode ini memungkinkan mahasiswa merasa lebih diterima dan didengar dalam lingkungan aman dan suportif. Studi yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2017) mengungkapkan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengurangi perasaan isolasi, meningkatkan rasa keterhubungan sosial dan dapat belajar dari pengalaman

orang lain, mendapatkan berbagai perspektif baru dan mengembangkan keterampilan interpersonal mengelola stres.

Konseling kelompok terbukti efektif dalam memberikan dukungan emosional dan solusi praktis bagi mahasiswa. Melalui konseling kelompok, mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan strategi untuk mengatasi stres bersama-sama, serta mendapatkan dukungan sosial dari sesama mahasiswa yang mengalami situasi serupa. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayati, 2019) konseling kelompok tidak hanya membantu mengurangi kecemasan tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan coping mahasiswa.

Teknik *cognitive restructuring* dalam Konseling kelompok ini sangat bermanfaat dalam membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif yang dapat memperburuk stres. *Cognitive restructuring* atau restrukturisasi kognitif merujuk pada proses dimana individu belajar agar dapat mengidentifikasi dan menantang pemikiran yang tidak logis dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih realitis. Penelitian yang dilakukan oleh (Wibowo, 2018) menemukan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive restructuring* menunjukkan peningkatan dalam cara mereka menghadapi situasi stres, dengan berfikir lebih konstruktif dan optimis.

Teknik *cognitive restructuring* juga telah ditemukan efektif dalam mengubah cara pikir negatif yang mungkin memperburuk stres. Melalui pengenalan dan perbaikan pola pikir yang tidak sehat, mahasiswa dapat

mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Teknik ini melibatkan proses mengenali pikiran yang pesimis serta mengubahnya menjadi sudut pandang yang lebih optimis dan realistis. Penelitian yang dilakukan oleh Susanto menunjukkan bahwa *cognitive restructuring* dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan adaptasi terhadap tantangan akademik (Susanto, 2020)

Penggunaan pendekatan dengan trietmen konseling kelompok teknik *cognitive restructuring*, dapat memberikan manfaat yang lebih komprehensif bagi mahasiswa. Konseling kelompok menyediakan dukungan sosial dan emosional. Sementara *cognitive restructuring* untuk membantu mahasiswa mengatasi pola pikir negatif secara individual. Kombinasi kedua metode ini dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondungsif bagi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akademik mereka dengan lebih efektif dan mengurangi tingkat Situasi stres yang mereka hadapi.

Penjelasan ini didasarkan pada Riset yang dikerjakan oleh Susanti yang Memberikan penjelasan tentang mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok teknik *restructuring cognitive* mengalami penurunan dalam tingkat stres mereka dan mencatat bahwa mahasiswa menunjukkan peningkatan dalam cara mereka mengatur waktu, mengelola tugas, dan menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi (Susanti, 2021). Pendekatan ini membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif tetapi juga memperkuat kemampuan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih percaya diri dan optimis.

Tujuan dari eksperimen ini adalah mengevaluasi keefektifan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Diharapkan, penelitian ini dapat membantu mahasiswa menemukan keseimbangan antara aspirasi pribadi dan harapan keluarga, serta mendukung perkembangan intelektual dan kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, melalui penelitian yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* dalam Mengurangi Tingkat Stres Saat Menyelesaikan Tugas Akhir pada Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun” Memiliki tujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik *cognitive restructuring* terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang mengalami stres akademik, dengan fokus pada pencapaian keberhasilan, ketuntasan, dan penghindaran dampak negatif.

## **B. Batasan Masalah**

Untuk membatasi cakupan penelitian agar tidak terlalu luas, penulis membatasi fokus kajian ini pada efektivitas Pendekatan *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok guna menurunkan tingkat stres akademik saat menyelesaikan tugas akhir di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, Kota Madiun.

1. Subyek penelitian yang diteliti yaitu pada mahasiswa BK angkatan 2020
2. Variabel penelitian yang akan diteliti yaitu:
  - a. Mengukur tingkat stres akademik kepada mahasiswa BK angkatan 2020 saat menyusun tugas akhir.

- b. Mengetahui layanan BK yang sudah dilakukan Untuk mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 di Universitas PGRI Madiun.
- c. Mengukur keefektifitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap mahasiswa diukur dari sebelum dan setelah pemberian layanan.

### **C. Rumusan Masalah**

Setelah menelaah uraian Latar belakang dan perumusan masalah memungkinkan penjelasan yang lebih rinci tentang: Seberapa efektif teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?

### **D. Tujuan Penelitian**

Merujuk pada perumusan masalah yang dikemukakan, Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan baik secara teoritis maupun praktis kepada pembaca dan penulis. Secara lebih rinci, Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini dapat dirinci sebagai berikut:

## 1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengetahuan teoritis mengenai pengelolaan stres akademik, terutama dalam konteks mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyusun tugas akhir. Hasil penelitian dapat membantu memperkaya teori-teori psikologi terkait faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan efektivitas teknik *cognitif restructuring* dalam konseling kelompok dalam Bimbingan dan Konseling.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Dosen

Penelitian ini memungkinkan bagi dosen memahami cara mengurangi stres mahasiswa semester akhir dengan teknik *cognitive restructuring dalam* konseling kelompok. Dosen dapat merencanakan program bimbingan akademik, berkolaborasi dengan dosen lain untuk menangani permasalahan stres akademik mahasiswa. Dosen dapat memberikan dukungan lebih efektif kepada mahasiswa, meningkatkan kesuksesan akademik mereka.

### b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mereduksi tingkat stres mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling saat menyusun tugas akhir melalui pemberian *treatment* dengan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok.

c. Penelitian Selanjutnya

Peneliti lain alangkah baiknya memperhatikan penelitian ini agar dilakukan pengembangan pada penelitian lainnya berdasarkan fokus penelitian beserta ruang lingkup yang lebih luas, sehingga berdampak lebih baik bagi perkembangan dunia pendidikan.

## **F. Definisi Operasional**

### **1. Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring**

Teknik *cognitive restructuring* dalam Proses konseling kelompok dengan meliputi identifikasi dan penilaian kognisi individu, serta pemahaman dampak negatif terhadap perilaku, dengan fokus pada peralihan dari pola pikir irasional ke pola pikir rasional. Tahap sesi konseling kelompok dapat dilihat dengan mencatat dan menghitung jumlah sesi konseling kelompok selama priode penelitian, dengan mempertimbangkan tingkat keterlibatan mahasiswa dalam setiap sesi konseling kelompok dihitung dengan menggabungkan kehadiran dan partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi dan kegiatan kelompok selanjutnya dievaluasi melalui observasi dan analisis konten sesi konseling kelompok untuk mengukur sejauh mana *teknik cognitive restructuring* diterapkan.

### **2. Stres Akademik**

Stres akademik merupakan respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kapasitas mahasiswa untuk menangani tantangan yang dihadapi berupa kondisi mental, fisik, emosional, serta spiritualitas. Dalam penelitian tentang stres akademik, penggunaan skala psikologis

stres akademik memainkan peran penting. Skala ini terdiri dari dua indikator utama yang mencakup aspek biologis dan aspek psikologis (aspek kognitif, aspek emosional, dan aspek perilaku sosial). Penelitian memanfaatkan *skala psikologi stres akademik* sebagai alat untuk mengidentifikasi dan mengukur stres akademik secara sistematis, Memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam mengenai pengalaman stres akademik mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir di program studi Bimbingan dan Konseling ini.