

ASBTRAK

Oentarto, Aloysiuse Selo Aryobimo (2025), Efektivitas *Rapid counseling* Dengan *Single-session music therapy* Untuk Mereduksi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Atma Jaya. Tesis, Bimbingan dan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing I : Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi dan Pembimbing II : Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Rapid Counseling, Music Therapy, Single-Session, Academic Anxiety*

Setiap mahasiswa akan menjalani pendidikannya dengan berbagai kesulitan yang akan dialaminya, dan setiap mahasiswa akan mengalami skripsi ataupun tugas akhir yang menjadi sebuah persyaratan bagi seorang mahasiswa agar dapat dikatakan lulus. Ketika melaksanakan skripsi, rata-rata mahasiswa akan mengalami kecemasan, dan kecemasan dalam mengerjakan skripsi mampu dinilai menjadi kecemasan akademik. Kecemasan akademik yakni perasaan takut, bahaya, dan cemas akibat adanya tekanan terhadap pendidikan yang sedang ditempuh. *Rapid counseling* ialah sebuah metode pendampingan terapi yang dijalankan dengan cepat, cukup melalui satu kali pertemuan, dan mampu dilaksanakan secara individu ataupun kelompok. serta dapat dikombinasikan bersama musik. Tujuan atas penelitian ini yakni guna memperoleh pengetahuan terkait efektivitas *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* dalam menekan kecemasan ketika mengerjakan skripsi pada tujuh Mahasiswa Bimbingan Konseling Atma Jaya. Subjek penelitian ini meliputi tujuh orang mahasiswa angkatan 2021 yang tengah menempuh skripsi sekaligus memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen kuantitatif melalui analisis data penelitian mempergunakan ANOVA. Teknik pengumpulan data wawancara dan instrumen skala penilaian yang dikonstruksi oleh Situmorang adalah Skala Kecemasan Akademik yang memiliki jumlah item sebanyak 24 dengan hasil validitas sebesar 0,268 dan reliabilitas sebesar 0,961. Dalam pelaksanaan *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* dapat efektif menurunkan kecemasan dalam mengerjakan skripsi hanya dengan satu sesi pertemuan dan dapat membantu konseli dalam membuat “soundtrack of my life” yang telah dibuat bersama konselor pada saat layanan konseling berlangsung sehingga ketika kecemasan dalam mengerjakan skripsi kembali tinggi, konseli hanya perlu mendengarkan lagu yang telah dibuat bersama konselor.

ABSTRACT

Oentarto, Aloysiuse Selo Aryobimo (2025), Effectiveness of *Rapid counseling* with *Single-session music therapy* to Reduce Anxiety in Working on Thesis in Guidance and Counseling Students of Atma Jaya. Thesis, Guidance and Counseling, Postgraduate Program, Ganesha University of Education

This thesis has been approved and checked by Supervisor I: Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi and Supervisor II: Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Rapid Counseling, Music Therapy, Single-Session, Academic Anxiety

Throughout their academic journey, students are bound to encounter a range of challenges, one of the most significant being the completion of a thesis or final project a crucial milestone marking their eligibility for graduation. This phase often brings about heightened levels of stress and unease, commonly referred to as academic anxiety. This form of anxiety emerges from feelings of fear, worry, and perceived threat associated with academic expectations and demands. To address this, one promising intervention is *Rapid counseling* a brief therapeutic approach designed to be completed in a single session. This method can be conducted either on an individual basis or in a group setting, and may be further enhanced by integrating music therapy. The present study explores how effective this combined approach *Rapid counseling* with *Single-session music therapy* can be in alleviating thesis-related anxiety among seven undergraduate students enrolled in the Guidance and Counseling program at Atma Jaya University. The participants, all from the 2021 cohort, were selected based on elevated levels of academic anxiety during their thesis-writing process. This quantitative experimental research employed ANOVA for data analysis. Data collection involved interviews and the use of the Academic Anxiety Scale developed by Situmorang, comprising 24 validated items, with a validity coefficient of 0.268 and a high reliability score of 0.961. Findings from the study indicate that a single session of *Rapid counseling* combined with music therapy can substantially reduce students' anxiety levels. Moreover, the intervention enables participants to create a personalized musical piece termed a "soundtrack of my life" together with the counselor. This soundtrack serves as a therapeutic tool that students can revisit whenever feelings of anxiety resurface during the thesis process, offering a sense of emotional grounding and support.