BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya semua manusia akan mengembangkan dirinya sesuai dengan yang diinginkan oleh manusia tersebut, salah satu aspek yang dikembangkannya yakni akademis yang ditempuh oleh manusia. Salah satu cara mengembangkan aspek akademik dengan cara berkuliah dan mendapatkan gelar sarjana. Untuk mendapatkan gelar sarjana, tentu saja perlu melakukan proses akademis selama kurang lebih empat tahun. Akademis pada perkuliahan tidak hanya untuk mendapatkan nilai yang bagus saja, tetapi banyak juga hal hal yang dikembangkan, seperti cara berpikir, bagaimana menjelaskan sesuatu, bagaimana kita menganalisis, mendiagnosis, hingga menciptakan sesuatu hal. Tentu saja untuk menuntaskan perkuliahan dan mendapatkan gelar sarjana tidak hanya mengikut perkuliahan hingga empat tahun, tetapi adanya tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi, seperti mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, mengikuti ujian, melakukan praktik, dan yang menjadi syarat mahasiswa mendapatkan gelar sarjana adalah mengerjakan tugas akhir atau skripsi dan melakukan sidang skripsi. Mengacu pada Surat Dirjen Dikti no 152/E/T/2012 (dalam Nst et., 2018) memberi pernyataan bahwasanya skripsi ialah tugas yang perlu dilakukan penyelesaiannya oleh setiap mahasiswa agar dapat menyelesaikan program studinya. Tentu saja hal ini menjadi salah satu hal yang mahasiswa khawatirkan. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa skripsi adalah suatu mimpi buruk yang mau tidak mau harus dilewati. Selain itu tidak sedikit mahasiswa yang melakukan skripsi dengan bayang-bayang harus mendapatkan nilai yang bagus. Tentu saja hal ini dikarenakan adanya tuntutan-tuntutan yang harus mahasiswa penuhi, seperti tuntutan yang berasalkan melalui orang tua yang mengharuskan anaknya memperoleh nilai yang bagus selama dan pada saat lulus kuliah, serta juga harus mendapatkan nilai yang bagus juga pada skripsinya, adapun tuntutan dari sosial mahasiswa yang mengharuskan mahasiswa mendapatkan nilai yang bagus, seperti teman-teman sepantaran yang dapat lulus dengan nilai yang bagus juga dapat menjadi salah satu tuntutan mahasiswa. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh, semakin kompleks pula tantangan yang harus dihadapi dalam berbagai dimensi kehidupan. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk menunjukkan tingkat kedewasaan yang lebih matang, baik dalam cara berpikir, bersikap, maupun bertindak (Savira, 2013). Tuntutan-tuntutan inilah yang menjadikan individu cemas. Menurut Atkinson et al., (dalam Solikah et al., 2012) mendefinisikan bahwa kecemasan sebagai perasaan yang tidak nyaman pada

suatu saat tertentu, yang ditandai dengan kekhawatiran, perasaan takut, dan perasaan tidak pasti. Menurut Hurlock (dalam Solikah et al., 2012) menyatakan bahwa kecemasan sebagai keadaan psikis yang tidak nyaman dan perasaan terancam atau membayangkan sesuatu hal secara negatif akan terjadi, dengan tanda perasaan gelisah, khawatir, takut, yang tidak dapat dihindari oleh manusia. Sedangkan menurut Rathus (dalam, Wicaksono et al., 2013) kecemasan sebagai suatu kondisi psikologis yang dapat dilihat dengan adanya tanda tanda, seperti ketakutan, ancaman, kegelisahan, dan tekanan yang berasal dari suatu lingkungan manusia. Dari beberapa pengertian dapat diartikan bahwa kecemasan adalah keadaan psikis manusia yang merasa tidak nyaman pada saat saat tertentu yang memiliki perasaan terancam atau ketidakpastian terhadap hal hal yang akan datang, yang ditandai dengan kekhawatiran, perasaan takut, gelisah, dan perasaan ketidak pastian.

Kecemasan terhadap skripsi dapat dikatakan sebagai kecemasan akademik karena skripsi sendiri ialah sebuah persyaratan supaya dapat lulus sekaligus memperolehkan gelar sarjana dari suatu universitas yang telah memberikan edukasi kepada setiap mahasiswanya. Hal ini didukung oleh Ottens (1991) yang memberi pernyataan bahwasanya kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi menjadi salah satu gejala kecemasan akademik. Walaupun pada dasarnya setiap manusia akan memiliki kecemasan tersendiri, tetapi berbeda beda tingkat kecemasannya, tergantung bagaimana individu itu tersebut merespon kecemasan tersebut. Menurut O'Connor (dalam Azyz et al., 2019) kecemasan akademik adalah suatu perasaan takut, berbahaya, dan takut karena adanya tekanan dari pendidikan yang sedang ditempuh. Menurut Otten (dalam Permata et al., 2019) memberi penjelasan bahwasnaya kecemasan akademik ialah sebuah permasalahan yang terjadi pada saat perkuliahan, yang akan mempengaruhi mahasiswa. Sedangkan menurut Cornell (dalam Permata et al., 2019) memberi penjelasan bahwasanya kecemasan akademik muncul dari dalam diri individu yang dihasilkan secara biokimia dari tubuh dan otak yang memerlukan perhatian, misal untuk penyelesaian tugas ataupun ujian. Selain itu menurut Bandura (dalam Farida, 2020) memberi pernyataan bahwasanya kecemasan akademik adalah perasaan khawatir terhadap akademisnya dikarenakan individu merasa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan penyelesaian pada tugas tugasnya dalam bidang akademis. Mampu dihasilkan simpulan bahwasanya kecemasan akademik ialah perasaan tidak tenang dan memiliki perasaan takut mengenai tugas, ujian, dan materi pembelajaran, serta tidak yakin terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan semua hal itu. Selain itu adapun respon respon yang diberikan individu pada saat mengalami kecemasan akademik, seperti individu yang memiliki kecemasan dalam akademiknya dapat

berpikir secara tidak relevan, mudah panik pada saat saat tertentu, dan nafas yang tidak beraturan. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik menjadi sulit dalam mengembangkan dirinya secara maksimal. Individu akan dibayang bayangi oleh ketakutan ketakutan dalam kegagalan pada skripsinya dalam proses pembuatan skripsi karena tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Perasaan perasaan tegang dan ketidakpastian mengenai skripsi sangatlah mengganggu individu dalam melaksanakan proses penyusunan skripsi. Dengan adanya kecemasan individu akan sulit untuk menyusun skripsi dengan tenang dan secara maksimal. Hal ini perlulah direduksi agar individu dapat menyusun skripsi secara maksimal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada 3 mahasiswa Unika Atma Jaya Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 yang sedang mengambil skripsi, mendapatkan hasil bahwa kecemasan terhadap skripsi yang mereka alami diakibatkan oleh revisi skripsi yang diberikan melalui dosen pembimbing cukup sulit dan tidak mudah dipahami, adapun kebiasaan menunda dikarenakan merasa tidak tahu harus bagaimana menyusun skripsi, dosen pembimbing pun tidak membuat jadwal bimbingan secara teratur, memiliki perasaan tidak mampu menyelesaikan skripsi, serta memiliki pengalaman gagal dalam bidang akademiknya. Hal ini didukung oleh pernyataan Rehman (2016) bahwasanya mereka mengalami *academic anxiety symptoms* dan *anxiety from teachers* dikarenakan mereka cenderung memiliki perasaan takut terhadap kegagalan yang pernah mereka alami pada akademiknya, serta adapun perasaan takut terhadap dosen pembimbing karena tidak pernah melakukan bimbingan dan merasa sungkan untuk mengingatkan, serta karena kecemasan terhadap skripsi yang membuat mereka menunda untuk mengerjakan skripsi. Selain itu mengacu pada hasil angket yang ditujukan pada mahasiswa BK UNIKA Atma Jaya Angkatan 2021 juga memberikan hasil bahwa rata rata dari mereka mengalami kecemasan akademik yang dapat mempengaruhi hasil dari pembelajarannya dan mempengaruhi pribadinya sendiri.

Sari et al., (2016) menyatakan bahwa jika kecemasan pada akademisnya terus akan didiamkan, akan berdampak pada prestasi akademik yang akan menurun. Selain itu kecemasan yang dibiarkan akan berdampak pada keadaan psikologis dan emosi mahasiswa pada saat belajar ataupun berinteraksi dengan individu lain (Siagian et al., 2022). Serta individu yang memegang tingkat kecemasan yang tergolong tinggi mampu menimbulkan dampak yang negatif, seperti rendah diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan kompromi untuk dapat mencapai tujuannya dengan mengorbankan individu lain (Yudha, 2015). Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai dampak atau akibat dari kecemasan akademik

sendiri, mampu dihasilkan simpulan bahwasanya individu yang mengalami kecemasan akademik, tidak hanya mampu mempengaruhi dirinya secara negatif, tetapi juga orang lain. Dengan adanya kecemasan yang dialami individu dapat menjadikan individu tidak berpikir secara rasional, dan mementingkan diri sendiri, serta tidak memikirkan individu lain, agar dapat mencapai tujuan yang dia inginkan. Oleh sebab itu jika kecemasan akademik yang dimiliki mahasiswa diatasi akan berdampak sangat positif bagi individu tersebut. Dengan mengatasi kecemasan akademik yang mahasiswa miliki dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap akademis yang dia miliki, dapat mengatur emosi, tidak memikirkan dirinya sendiri, dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan dengan percaya atas kemampuan yang dimilikinya dan dengan cara yang dia bisa.

Berdasarkan hasil penelitian Azyz et al., (2019) mendapatkan hasil mengenai tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa IAIN Kediri yang berjumlahkan 330, dengan persentase 45 ataupun 13,64% mahasiswa mempunyai kecemasan akademik yang masuk pada golongan rendah, lalu 232 atau 70,30% mahasiswa yang masuk pada golongan sedang, dan 53 ataupun 16,06% masuk dalam kategori yangtinggi. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh Djumadi (dalam Permata et al., 2019) menyatakan bahwa di Indonesia dilaporkan, sebanyak 25% mahasiswa mengalami kecemasan yang masuk pada tingkatan rendah, 60% masuk pada tingkatan sedang, dan 15% masuk pada tingkatan tinggi. Mengacu pada penelitian yang dijalankan oleh Hidayati et al., (2019) melalui langkah menyebarkan kuesioner kepada 67 mahasiswa yang aktif dalam Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Semarang. Mendapatkan hasil, mayoritas dari responden masuk pada tingkat kecemasan dalam kategorinya yang berat, dengan persentase 47,8% masuk dalam kategori berat, 34,3% masuk dalam kategori sedang, serta 17% masuk dalam kategorinya yang rendah. Mengacu pada penelitian yang dijalankan oleh Vrichasti et al., (2020) memperoleh hasil bahwasanya individu yang cemas terhadap skripsi dari 53 sampel penelitian mendapatkan bahwa kategori normal sebanyak 5 orang ataupun berada diangka 9,40%, kategori ringan yakni 9 orang ataupun di angka 17%, kategori sedang ,sebanyak 14 orang ataupun di angka 26,40%, kategori parah sebanyak 10 orang ataupun di angka 18,90%, dan kategori sangat parah sebanyak 15 orang ataupun di angka 28,30%. Berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh Heiriyah et al., (2022) memperolehkan hasil bahwasanya 8 siswa yang termasuk subjek penelitian memiliki hasil kecemasan akademik dalam kategori tinggi. Mengacu pada hasil penelitian yang telah dijalankan oleh berbagai peneliti mendapatkan hasil bahwasanya cukup banyak individu yang masuk pada tingkatan tinggi, tetapi yang paling banyak masuk pada tingkat sedang. Walaupun lebih banyak

individu yang mengalami kecemasan akademik masuk kedalam tingkatan sedang, tetap saja sangatlah perlu direduksi, agar berkurangnya perasaan khawatir serta kemungkinan kemungkinan perilaku negatif yang muncul ketika kecemasan terhadap akademiknya meningkat, serta dapat mengembangkan akademisnya secara optimal, tanpa adanya bayangan mengenai ketakutan mengenai akademisnya.

Berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh Dendato et al., (1986) memperolehkan hasil bahwasanya *study-skills training* tidak efektif dalam mengurangi kecemasan, *study-skills training* belum ditemukan efektif untuk mengurangi kecemasan siswa yang cemas akan ujian, pada dasarnya yang menentukan apakah kecemasan terhadap ujian cenderung meningkat atau menurun adalah penting dari praktik. *Study skills* sendiri adalah suatu pendekatan yang digunakan pada pembelajaran. Pada dasarnya digunakan untuk anak di sekolah agar mendapatkan nilai yang bagus, selain itu *study skills* adalah suatu keterampilan untuk memproses, mengelola, dan memahami informasi baru. Selain itu berdasarkan penelitian yang dijalankan Herdiani (2013) memberi pernyataan bahwasanya *expressive writing* tidak efektif dalam mereduksi kecemasan terhadap skripsi. *Expressive writing* tidak dapat efektif guna mereduksi kecemasan terhadap skripsi dikarenakan pada dasarnya *expressive writing* digunakan tidak sebagai *problem solving* namun *emotional coping*, sementara kasus skripsi ialah suatu permasalahan yang butuh sebuah *problem solving*. Oleh sebab itu peneliti memilih *rapid counseling* dengan *single-session music therapy* karena pada penelitian terdahulu yang dijalankan oleh Dendato et al., (1986) mengungkap ketidakefektifan *study-skills training* untuk mereduksi kecemasan akademik dan penelitian Herdiani (2013) memberi pernyataan bahwasnaya *expressive writing* tidak dapat efektif dalam mereduksi kecemasan terhadap skripsi, oleh sebab itu peneliti ingin menggunakan *rapid counseling* dengan *single-session music therapy* agar dapat mereduksi kecemasan terhadap skripsi secara efektif.

Berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh Situmorang (2021) mendapatkan hasil bahwasanya *rapid counseling* dengan *single-session music therapy* dapat mereduksi kecemasan, panik, ketakutan, depresi, stres akut, insomnia, dan delusi akan kematian yang diakibatkan oleh covid yang dimilikinya menurun menjadi 5, yang pada sebelumnya kecemasan, panik, ketakutan, depresi, stres akut, insomnia, dan delusi akan kematian yang diakibatkan oleh covid mencapai 10. Dengan memanfaatkan *rapid counseling* dengan *single-session music therapy* dapat mereduksi hal tersebut dengan membantu konseli untuk membuat musik bersama yang dapat didengarkan jika masalah tersebut muncul kembali.

Hal tersebut dinyatakan efektif dengan menurun 5 point, yang sebelumnya masuk dalam point 10 dan menjadi 5.

Berdasarkan kajian yang sudah dijelaskan, maka dianggap krusial guna menjalankan penelitian, dengan judul "Efektivitas *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Atma Jaya Jakarta". Selain itu peneliti *menggunakan music therapy* karena menjadi salah satu teknik utama dalam *rapid counseling* dan berdasarkan penelitian yang dijalankan oleh Soliha et al., (2021) memperlihatkan bahwasanya musik dapat mereduksi kecemasan, yang diberikan sebanyak 15 menit setiap harinya, selama 2 minggu. Selain itu penelitian yang dijalankan oleh Bertuzzi et al., (2021) membuktikan *Single-Session* mampu memberikan hasil terapeutik yang signifikan dalam satu sesi, sehingga dapat membantu individu mengatasi masalah emosional dan kecemasan dengan efisien. Pada penelitian yang dilakukan oleh Riley (2001) Pendekatan kreatif dalam konseling remaja, seperti terapi seni, dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan menurunkan tingkat kecemasan. *Rapid counseling* adalah suatu metode batuan terapi yang dilakukan secara cepat, hanya dengan satu pertemuan, dan dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok (Situmorang, 2021). Peneliti tertarik untuk menerapkan *Rapid counseling* dengan *single-session music therapy* untuk mereduksi kecemasan akademik. Sehingga individu yang mengalami kecemasan akademik dapat terselesaikan secara cepat dan dapat mengembangkan potensi akademiknya tanpa ada bayangan mengenai kegagalan dalam akademiknya yang membuat individu tersebut memiliki perasaan cemas terhadap akademiknya. Selain itu penggunaan *music therapy* digunakan agar konseli dapat merasakan ketenangan dan kenyaman dalam melaksanakan layanan konseling kelompok, dan dapat terbuka terhadap konselor terkait dengan permasalahan yang sedang dialaminya. Jika tidak menggunakan *music therapy*, kecemasan akademik yang dapat muncul kembali di kemudian harinya, harus direduksi dengan menggunakan bantuan konselor lagi, atau dapat dikatakan harus melakukan terapi lagi. Sehingga konseli tidak dapat melakukannya secara mandiri, dikarenakan pada saat layanan sesi konseling sebelumnya tidak dibekali dengan cara - cara untuk mereduksi kecemasan akademik secara mandiri. Namun, pada saat ini tidak ada penelitian yang dengan spesifik meneliti terkait Efektivitas *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* Untuk Mereduksi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi. Hal ini yang memotivasi peneliti agar menjalankan penelitian mendalam agar dapat memberikan perubahan baru dan relevan yang sudah dilakukan sebelumnya, dengan penelitian Efektivitas *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* Untuk Mereduksi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi

Mahasiswa Bimbingan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta. Selain itu peneliti memilih *rapid counseling* dengan *single-session music therapy* karena pada saat ini kita menghadapi generasi *Digital Natives.* Hasugian (dalam Mardina, 2017) membagi manusia menjadi 6 kategori, pertama adalah "*the Greatest Generation*" yang terlahir di waktu masa perang dunia II, pada tahun 1901 sampai 1924. Kedua adalah "*the Silent Generation*" yang terlahir di tahun 1925 sampai dengan 1942. Ketiga yakni "*Baby Boomers*" yang terlahir di tahun 1943 sampai dengan 1960. Keempat yakni "Generasi X" yang terlahir di tahun 1961 sampai dengan 1981. Kelima ialah "Generasi *Millennial*" yang terlahir di tahun 1982 sampai dengan 2002. Keenam yakni "Generasi *Digital Natives*" ataupun kerap dikatakan dengan "Generasi Z" yang terlahir di tahun 1994 sampai dengan saat ini. Selain itu menurut Gaith (dalam Mardina, 2017) generasi *digital natives* memiliki karakteristik yang mencakupi: memiliki kenikmatan ketika ada aktivitas dalam lingkungan online, dengan cepat memperoleh informasi, berkolaborasi dengan cara berjejaring, menggali informasi dengan acak. Cara mendapatkan informasi, memiliki keinginan untuk mendapatkan secara instan. Dalam menjalani aktivitas, bekerja secara multitasking ataupun paralel dan jangka waktu yang sama, lebih gemar memproses informasi dalam visual, memiliki kenikmatan informasi dalam bentuk gambar yang interaktif. Selain itu memiliki keinginan untuk dihargai orang lain. Dapat terlihat bahwa generasi yang ada pada saat ini masuk dalam generasi *digital natives,* dan generasi *digital natives* sangatlah senang dalam kecepatan dalam mencari informasi. Pada dasarnya generasi *digital natives* memiliki keinginan untuk segala sesuatu hanya dapat terselesaikan secara cepat. Oleh sebab itu *rapid counseling* dengan *single-session* sangat dapat digunakan oleh para konselor pada saat ini karena hanya dengan satu pertemuan layanan konseling untuk dapat mereduksi masalah masalah yang konseli miliki.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang, identifikasi permasalahan dalam penelitian ini, meliputi:

1) Mahasiswa prodi Bimbingan & Konseling yang secara teori memiliki kemampuan untuk menerapkan self-healing, ternyata masih banyak yang mengalami kecemasan signifikan saat menghadapi proses penyusunan skripsi.

2) Pelaksanaan intervensi yang ada selama ini belum mencapai efektivitas optimal, karena masih terbatas pada pendekatan konvensional, seperti layanan konseling individual semata.

3) Upaya intervensi melalui konseling kelompok belum diimplementasikan secara maksimal, padahal metode ini berpotensi sebagai strategi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

4) Terdapat kebutuhan mendesak akan model layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif dan adaptif, salah satunya melalui konseling kelompok dengan penerapan teknik-teknik tertentu yang dirancang khusus untuk mengurangi kecemasan akademik.

5) Ditemukan ketidaksesuaian antara teori dan praktik di lapangan, di mana terapi musik secara teoritis dapat digunakan dalam proses konseling, namun pada kenyataannya penerapannya di Indonesia masih sangat terbatas dan kurang dimanfaatkan secara luas

1.2.2 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi permasalahan yang sudah diberikan penjelasan sebelumnya, maka pada penelitian ini batasan masalah yang berlaku berfokus pada "Efektivitas *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* untuk Mereduksi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Atma Jaya".

1.2.3 Rumusan Masalah

Mengacu pada batasan masalah yang telah terjelaskan, maka rumusan masalah pada penelitian ini mencakupi:

1) Bagaimana tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2021 sebelum diberikan *Rapid counseling* dengan *Single-Session Music Therapy*?

2) Bagaimana tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2021 sesudah diberikan *Rapid counseling* dengan *Single-Session Music Therapy*?

3) Bagaimana tingkat kecemasan dalam mengerjakan skrpsi pada mahasisa BK angakatan 2021 setalah 2 minggu diberikannya *Rapid counseling* dengan *Single-Session Music Therapy*?

4) Apakah *Rapid counseling* Dengan *Single-session music therapy* Efektif Mereduksi Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Atma Jaya?

1.2.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna:

1) Memberikan pendeskripsian terkait tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2021 sebelum diberikan *Rapid counseling* dengan *Single-Session Music Therapy*.

2) Memberikan gambaran akan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK angkatan 2021 sesudah diberikan *Rapid counseling* dengan *Single-Session Music Therapy*.

3) Menganalisa dan menemukan efektivitas *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* Mereduksi Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Atma Jaya.

1.2.5 Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini menunjukkan efektivitas *Rapid counseling* melalui *Single-session music therapy* dalam mengurangi kecemasan dalam mengerjakan skripsi dan juga memberikan landasan untuk masa depan penyelidikan. Penerapan *Rapid counseling* dengan *Single-session music therapy* memungkinkan individu menjadi lebih tenang, mengurangi kecemasan, dan termotivasi dalam mengerjakan skripsi. Pola pikir yang tenang dan fokus memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang topik-topik kompleks, termasuk dalam mengerjakan skripsi.

2) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini mencakupi:

Bagi Dosen BK UNIKA Atma Jaya

Hasil penelitian ini diharapkannya mampu dimanfaatkan menjadi bahan evaluasi bagi para pendidik BK Unika Atma Jaya mengenai metode pembelajaran yang selama ini diterapkan.

a) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkannya mampu memberikan bantuan pada mahasiswa yang mengalami kecemasan terhadap skripsi, agar dapat mereduksi kecemasan terhadap skripsi dengan cepat, dapat mereduksi kecemasan terhadap skripsi secara mandiri jika kecemasan

tersebut akan muncul kembali, dan dapat mengoptimalkan kemampuan akademiknya secara maksimal.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkannya mampu menyajikan tambahan wawasan sekaligus menjadi salah satu referensi dengan topik yang serupa.