

LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Perilaku

KONSELING KELOMPOK
RAPID COUNSELING DENGAN SINGLE-SESSION MUSIC THERAPY
UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI



Disusun Oleh:

Aloysius Selo Aryobimo Oentarto (2329111014)

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

2025

A. KATA PENGANTAR

Gladding (2016, dalam Situmorang 2018) menyatakan bahwa salah satu strategi yang dapat diterapkan konselor dalam layanan konseling, untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi melalui terapi musik. Menurut Bastemur et al., (2016, dalam Situmorang 2018) menyatakan bahwa *music therapy* adalah salah satu teknik alternatif yang dilakukan oleh konselor dengan tujuan membantu konseli untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.

Di bawah ini akan disajikan panduan perlakuan yang akan dipergunakan sebagai pedoman dalam memberikan pemahaman terhadap para subyek penelitian. Panduan perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *active* dan *passive music therapy*. Kedua teknik tersebut dielaborasi ke dalam salah satu layanan konseling kelompok, dengan tujuan mereduksi kecemasan terhadap skripsi.

Tujuan dari pembuatan panduan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *active* dan *passive music therapy* ini adalah (a) untuk memudahkan proses layanan konseling kelompok yang akan dilaksanakan, (b) untuk memberikan gambaran tentang tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok, 2 dan (c) untuk membantu para mahasiswa dalam mereduksi kecemasan terhadap skripsi.

B. PETUNJUK PENGGUNAAN PERILAKU

Pelaksanaan layanan konseling kelompok akan berjalan lancar jika terdapat tata cara atau aturan yang jelas dan proses pelaksanaan. Adapun petunjuk penggunaan pedoman pelaksanaan konseling kelompok menggunakan *rapid counseling* dengan *music therapy* adalah sebagai berikut:

- a. Pedoman ini berisikan lembar rancangan pelaksanaan layanan (RPL).
- b. Bacalah terlebih dahulu apa saja tujuan dari pedoman pelaksanaan konseling kelompok.
- c. Pada pedoman ini terdapat beberapa konsep dasar dan tujuan konseling kelompok dengan *rapid counseling* dengan *music therapy* untuk mereduksi kecemasan dalam mengerjakan skripsi, sehingga perlu untuk menguasai konsep dan teknik yang akan dilaksanakan.
- d. Pedoman ini terdiri dari empat tahapan konseling, yaitu tahap awal, tahap transisi, tahap kerja atau kegiatan, dan tahap akhir.

- e. Perhatikan lembar pengisian *informed consent* dan *termination form* sebagai salah satu kontrak dalam konseling kelompok, yang berisikan kesepakatan antara konselor dan konseli untuk melakukan kegiatan konseling kelompok.
- f. Selanjutnya bacalah rancangan pelaksanaan layanan (RPL) yang sudah tersedia sebagai pedoman dalam melaksanakan setiap sesinya.

C. SASARAN DAN SYARAT KONSELING KELOMPOK

Pelaksanaan eksperimen akan berjalan efektif jika konseli yang akan diberikan perlakuan sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan. Sasaran dalam penelitian yang akan dilakukan adalah tujuh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya yang memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi.
- b. Mahasiswa yang senang mendengarkan musik.
- c. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang tinggi pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi dengan rentang skor 90 - 120 berdasarkan klasifikasi skala kecemasan akademik.
- d. Mahasiswa tersebut mau berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini.

D. KONSEP DASAR

D.1. KONSEP DASAR PENDEKATAN SFBT DENGAN TEKNIK *ACTIVE* DAN *PASSIVE MUSIC THERAPY* UNTUK MENGATASI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

Filosofi

Manusia adalah makhluk yang kompeten dan memiliki potensi dalam mengkonstruksikan solusi – solusi atas permasalahan yang dihadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun sebaiknya berfokus pada solusi, bertindak, dan mewujudkan solusi yang diharapkan. Individu adalah pakar dalam kehidupan mereka sendiri (*inner subjective world*) dan mempunyai kemampuan dalam menyelesaikan masalah hidupnya.

Manusia memiliki kecenderungan :

- Kebebasan memilih: memilih untuk menghindar atau menghadapi masalah.
- Optimistik: manusia pasti dapat berubah.

- Pengaruh biologis: *birth order*.
- Sosial: manusia dibentuk oleh keluarga atau lingkungan sekitar.
- Teteologi: berbicara tentang masa depan.
- Ketidaksadaran: masalah muncul karena ditekan ke masa lalu atau ke bawah alam sadar.
- Kesadaran: pusat perkembangan dari kepribadian manusia melalui kesadaran.

Patologi

Manusia yang tidak sehat adalah individu yang tidak mampu mengkonstruksi solusi – solusi atas permasalahan yang dihadapi. Individu yang terlalu berfokus ada masa lalu, dan merasa pesimis dengan kemampuannya dalam mengkonstruksi solusi – solusi atas permasalahan yang dihadapi. Individu yang selalu merasa bahwa dirinya memiliki lebih banyak kelemahan dibandingkan keunggulan diri.

Tujuan

Membantu individu agar mampu mengkonstruksi solusi – solusi atas permasalahan yang dihadapi. Membantu individu agar dapat berfokus pada masa sekarang, dan meningkatkan rasa optimisnya dalam mengkonstruksi solusi – solusi. Membantu individu agar dapat menyadari keunggulan – keunggulan diri yang dimiliki.

Strategi

1. Membangun rapport, yaitu membangun hubungan yang baik antara konselor dan konseli, agar proses konseling berjalan dengan lancar.
2. Mengidentifikasi keluhan – keluhan yang akan dipecahkan, yaitu kita coba mendengarkan keluhan konseli, sehingga kita dapat mengidentifikasi keluhan mana yang mau diselesaikan terlebih dahulu.
3. Menetapkan tujuan, tujuan berkaitan dengan keluhan, keluhan mana yang mau kita selesaikan, kita tetapkan tujuan agar proses konseling berjalan dengan focus.
4. Merancang intervensi, yaitu intervensi apa yang cocok dan berkaitan dengan tekni – teknik yang akan digunakan.
5. Memberikan tugas kepada konseli agar mereka dapat mengalami perubahan tertentu.

6. Mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru, pada saat setelah kita berikan tugas, kita lihat apakah berhasil.
7. Stabilisasi, kita stabilkan perilaku yang berhasil.
8. Terminasi, melakukan pertanyaan – pertanyaan yang bisa kita ajukan untuk mengidentifikasi keberhasilan konseling. Jika berhasil kita selesaikan konselingnya.

Teknik

- *The Miracle Questions: Miracle question* merupakan teknik utama SFBT. Konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka berbagai kemungkinan masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu.
- *Scaling question: Scaling question* merupakan teknik yang digunakan dalam konseling dimana konseli diminta untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 10 untuk nilai yang paling baik (tidak memiliki kendali sama sekali terhadap masalah) hingga skala 10 untuk nilai yang sangat buruk (memiliki kendali terhadap masalah), mengenai penghayatan terhadap masalah, serta keyakinan akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. Tujuan teknik scaling question ini membantu terapis/konselor dan konseli dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar – samar menjadi konkrit, karena konseli tidak hanya menjelaskan perasaan/pemikirannya, namun juga menerjemahkannya dalam bentuk penilaian

D.2. Music Therapy

Menurut Bastemur et al., (2016, dalam Situmorang 2018) menyatakan bahwa *music therapy* adalah salah satu teknik alternatif yang dilakukan oleh konselor dengan tujuan membantu konseli untuk dapat menyelesaikan permasalahannya. Menurut Bruscia (2014, dalam Geraldina, 2017) Terapi musik adalah sebuah proses intervensi secara sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan

menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan.

Menurut Wigram (dalam Dewi, 2009) menyatakan bahwa terapi musik dapat digunakan dalam berbagai lingkup, seperti lingkup klinis, pendidikan, dan sosial bagi konseli yang membutuhkan pengobatan, pendidikan atau intervensi pada aspek sosial dan psikologis. Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa *music therapy* adalah salah satu teknik alternatif yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam layanan konseling, dengan tujuan membantu konseli menyelesaikan permasalahan. Selain itu *music therapy* juga dapat bermanfaat untuk mereduksi kecemasan.

Dalam menerapkan *music therapy*, seorang konselor dapat menerapkan dua teknik dari *music therapy* sendiri. Menurut Wigram et al., (2002) dan Gladding (2016) (dalam Situmorang, 2018) bahwa teknik *music therapy*, dibagi menjadi dua, yaitu:

a. *Passive music therapy*

Pada *passive music therapy*, konseli diminta untuk mendengarkan musik dalam sesi konseling yang sedang berlangsung. Terapi ini lebih menekankan pada fisik, intelektual emosional, dan spiritual dalam musik itu sendiri, sehingga konseli akan dapat merasakan ketenangan. Musik yang akan digunakan akan menyesuaikan kondisi dari konseli.

b. *Active music therapy*

Pada *active music therapy* konseli dilibatkan secara langsung untuk aktif dalam sesi konseling berlangsung, ada beberapa hal yang dapat konseli lakukan, seperti:

- a) Membuat lagu. Cara ini dilakukan konseli dengan membuat lirik secara sederhana dan konselor akan membantu melengkapi.
- b) Improvisasi. Cara ini dilakukan dengan membuat musik pada saat itu juga, seperti bernyanyi atau bermain musik dan melakukan improvisasi dari musik yang sudah konselor berikan.
- c) Membuat ulang musik. Cara yang dilakukan adalah mengajak konseli bermain musik atau menyanyikan lagu yang sudah dikenal.

D.3. Kecemasan Akademik

Berdasarkan pendapat Ottens (1991) bahwa kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi menjadi salah satu gejala kecemasan akademik. Menurut O'Connor (2007, dalam Azyz et al., 2019) kecemasan akademik adalah suatu perasaan takut, berbahaya, dan takut karena adanya tekanan dari pendidikan yang sedang ditempuh. Menurut Otten (1991, dalam Permata et al., 2019) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah suatu permasalahan yang terjadi pada saat perkuliahan, yang akan mempengaruhi mahasiswa. Sedangkan menurut Cornell (2007, dalam Permata et al., 2019) menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul dari dalam diri individu yang dihasilkan secara biokimia dari tubuh dan otak yang membutuhkan perhatian, seperti untuk menyelesaikan tugas atau ujian. Selain itu menurut Bandura (dalam Farida, 2020) menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan khawatir terhadap akademisnya karena individu merasa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas tugasnya dalam bidang akademis.

Menurut Cassidy et al., (2002, dalam Irman, 2015) menjelaskan kecemasan akademik dapat dilihat dari tiga gejala, yaitu: (a) *cognitive symptom* adalah salah satu gejala kecemasan akademik dapat dilihat dari pola pikir individu. Cassidy 2001, dalam Irman, 2015) menyatakan bahwa ciri ciri kecemasan akademik yang dapat dilihat dari aspek kognitif adalah: berpikir secara tidak relevan, memiliki cemas dan ketakutan akan kegagalan, dan keterbatasan dalam berpikir, (b) *emotional symptom* adalah adalah gejala kecemasan akademik yang dapat dilihat dari aspek psikologikal dalam menilai situasi, ciri ciri dari gejala ini adalah: kepanikan, pusing, dan lain lain, dan (c) *bodily symptom* adalah adalah gejala kecemasan akademik yang dapat dilihat dari aspek psikologikal yang ditinjau dari respon proses emosi, ciri ciri dari gejala ini adalah: nafas yang tersengal sengal, suara menjadi tinggi, dan mata melotot ketika marah dengan teman.

Menurut Rehman (2016) menyatakan bahwa ada enam aspek pada kecemasan akademik, yaitu:

a) *Academic anxiety symptoms*

Kecemasan dapat terlihat jelas dengan perilaku abnormal mahasiswa yang terlihat pada saat awal tugas tugas akademik, seperti menunda tugas, memiliki kekhawatiran terhadap akademisnya, menarik diri dari lingkungan sosialnya, dan gagal dalam akademiknya.

b) Anxiety from poor study habits

Kecemasan yang muncul karena disebabkan oleh strategi belajar yang dimiliki oleh mahasiswa dalam proses belajarnya sehari-hari.

c) Anxiety from subjects

Kecemasan dapat terjadi karena mahasiswa memiliki sikap negatif terhadap suatu mata kuliah tertentu karena memiliki beberapa alasan personal.

d) Anxiety from school environment

Kecemasan yang dimiliki mahasiswa muncul karena adanya persaingan antar mahasiswa dan peran administrator sekolah (Otoritarian/Demokrat).

e) Anxiety from teachers

Kecemasan yang dimiliki mahasiswa dapat muncul karena cara mengajar pendidik yang inkompetensi dan sikap pendidik dalam mengajar pun dapat menyebabkan kecemasan akademik.

f) Anxiety from examination

Kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh jenis ujian (formatif & sumatif). Evaluasi yang dilakukan secara terus menerus dan menyeluruh yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan yang dapat meningkat jika dibiarkan.

E. TUJUAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ACTIVE* DAN *PASSIVE* *MUSIC THERAPY*

E.1 TUJUAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ACTIVE* *MUSIC THERAPY*

Tujuan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *active music therapy* adalah membantu konseli untuk menjelaskan kecemasan terhadap skripsi, kemudian mengevaluasi kecemasannya berdasarkan pengalaman yang tidak menyenangkan, selanjutnya mereka berdamai dengan masa lalunya, dan mengembangkan akademik secara maksimal dengan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi yang sedang disusun dengan baik melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (*composing*), improvisasi dan *re-creating music*.

E.2 TUJUAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PASSIVE MUSIC THERAPY*

Tujuan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *passive music therapy* adalah untuk membantu konseli memperlihatkan kecemasan terhadap skripsi, sehingga dapat membantu konseli untuk menyadari pemikiran-pemikiran yang negatif yang menyebabkan adanya kecemasan terhadap skripsi, lalu mengevaluasi pemikirannya, dan selanjutnya konseli mengeksplorasi alternatif untuk mengubah pemikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas mendengarkan musik secara pasif.

F. TAHAP KONSELING KELOMPOK *RAPID COUNSELING* DENGAN SINGLE-SESSION MUSIC THERAPY

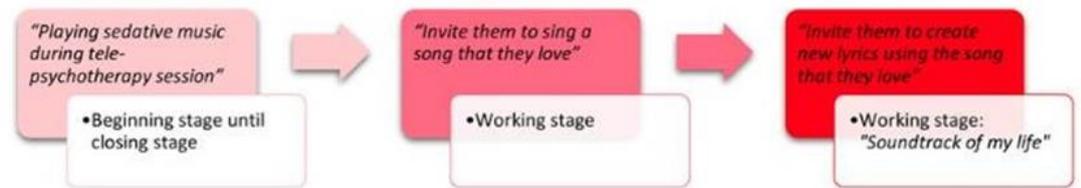
Rapid counseling adalah suatu metode bantuan terapi yang dilakukan secara cepat, hanya dengan satu pertemuan, dan dapat dilakukan secara individu ataupun kelompok (Situmorang, 2021). Bloom (1981, dalam Paul et al., 2013) menjelaskan bahwa sejak tahun 1981, bahwa SST sebagai pertemuan yang dirancang untuk dapat memberikan hasil terapeutik yang signifikan, hanya dalam satu kali wawancara. Salah satu tokoh psikologis yang cukup terkenal, yang menggunakan SST adalah Sigmund Freud (Situmorang, 2021). *Rapid counseling* menggunakan SST dalam proses layanan yang diberikannya, tetapi adanya kombinasi yang dilakukan dengan musik dalam teorinya, hingga SSMT juga dapat digunakan dalam *Rapid counseling* (Situmorang, 2021). Ada beberapa tahap yang harus dilaksanakan dalam menerapkan *Rapid counselling* (Situmorang, 2021).

Tahapan *Rapid counseling* dengan *Single-Session Music Therapy*

a. Tahap awal

Pada tahap awal konselor dapat melakukan membangun *rapport*, dengan mengenal konseli dan melakukan kegiatan singkat yang menyenangkan. Setelah itu konselor dapat memberikan formulir persetujuan yang akan diisi oleh konseli, lalu konseli dapat diberikan penilaian singkat dengan mengajukan pertanyaan menggunakan pertanyaan penskalaan sebagai pra tes. Pada tahap ini konselor mulai menerapkan teknik *music therapy*nya dengan memutar

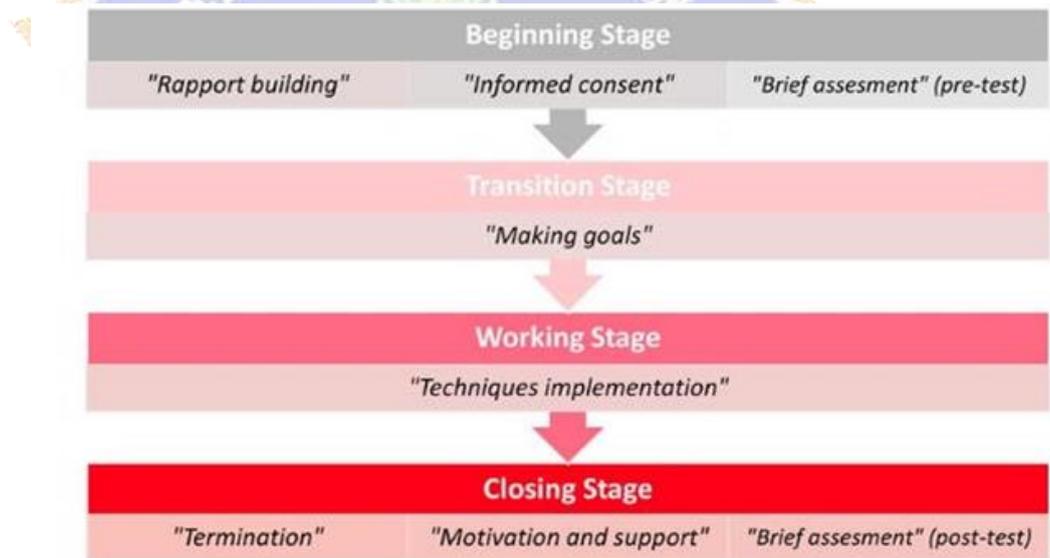
musik. Musik akan dputar selama sesi berlangsung agar konseli tetap merasa rileks dan tenang.



Key strategies of rapid tele-psychotherapy with SSMT.

b. Tahap transisi

Pada tahap ini konselor memberikan penjelasan secara singkat mengenai prosedur yang akan dilakukan dalam *Rapid counseling* cepat ini dan menanyakan kesiapan konseli untuk menjalankan prosedur tersebut. Selanjutnya konselor akan membuat tujuan bersama sama dengan konseli, sebagai tujuan akhir.



Stages of rapid tele-psychotherapy with SSMT.

c. Tahap kerja

Pada tahap ini, konselor menerapkan teknik. Konselor menerapkan teknik teknik dari pendekatan SFBT. Implementasi lebih lanjut adalah melakukan strategi yang dijelaskan sebelumnya, yaitu: mengajak konseli menyanyikan lagu yang mereka sukai dan mengajak konseli untuk membuat lirik lagu yang mereka sukai.

d. Tahap penutupan

Pada tahap ini dapat dikenal sebagai tahap "penghentian". Konselor dapat menanyakan mengenai wawasan yang didapatkan konseli, selama proses berlangsung. Setelah itu konselor dapat memberikan motivasi kepada konseli, bahwa konseli dapat mengkonstruksikan solusi pada masalahnya, sehingga konseli dapat percaya diri dan lebih mandiri dalam menyelesaikan permasalahan yang dimiliki. Setelah itu konselor dapat mengingatkan konseli, ketika mengalami permasalahan yang sama, untuk menyanyikan kembali "*soundtrack of my life*" yang dibuat secara bersama sama pada saat tahap kerja. Lagu ini dapat menjadi penyemangat bagi konseli ketika mengalami permasalahan lagi. Sebagai penutup konselor dapat memberikan pertanyaan skala sebagai post test, sehingga dapat mengetahui apakah kecemasan yang terjadi menjadi lebih rendah atau tidak.

G. PROSES DAN APLIKASI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK ACTIVE DAN PASSIVE MUSIC THERAPY UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI

Proses dan aplikasi konseling kelompok dengan teknik *active* dan *passive music therapy* terdiri dari satu pertemuan. Pada pedoman eksperimen ini pertemuan akan dijelaskan sesuai dengan tahapan-tahapan konseling kelompok, yaitu tahap awal, tahap transisi, tahap kerja, dan tahap akhir.

RANCANGAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

a. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari layanan konseling kelompok ini adalah mereduksi kecemasan dalam mengerjakan skripsi, sehingga konseli mampu menemukan solusi dalam menyelesaikan skripsi yang dimilikinya, dan menemukan kelebihan yang dimilikinya dalam menyelesaikan skripsi yang sedang dijalani. Selain itu, konseli mampu mereduksi kembali kecemasan dalam mengerjakan skripsi secara mandiri jika terjadi tantangan atau hambatan dalam menyelesaikan studinya.

b. Strategi Konseling Kelompok

Pertama konselor dapat menanyakan mengenai kabar sehari hari, agar dapat membangun *rapport* dengan konseli, lalu mengidentifikasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang dialami, dampak, faktor, perasaan, dan pikiran yang ada dalam diri konseli, lalu menetapkan tujuan yang berkaitan dengan kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang terjadi pada konseli, dengan berfokus pada satu keluhan. Selanjutnya merancang intervensi agar kecemasan dalam mengerjakan skripsi dapat mereduksi dengan cepat melalui teknik-teknik yang relevan dan efektif dengan konseli. Setelah itu, memberikan tugas kepada konseli bahwa mereka dapat mengalami perubahan dalam menjalankan terapi, selanjutnya menguatkan konseli dengan memberikan motivasi dan membuat *soundtrack of my life*, pada akhirnya konselor memberikan pertanyaan pertanyaan kepada konseli, apakah kecemasan dalam mengerjakan skripsi dapat direduksi.

c. Rencana Layanan Konseling Kelompok

Teknik Konseling yang akan digunakan	
Teknik Konseling	Tujuan Penggunaan
<i>The Miracle Questions</i>	Konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka berbagai kemungkinan masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka

	inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu.
<i>Scaling Questions</i>	<i>Scaling question</i> merupakan teknik yang digunakan dalam konseling dimana konseli diminta untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 10 untuk nilai yang paling baik (tidak memiliki kendali sama sekali terhadap masalah) hingga skala 10 untuk nilai yang sangat buruk (memiliki kendali terhadap masalah), mengenai penghayatan terhadap masalah, serta keyakinan akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. Tujuan teknik ini membantu terapis/konselor dan konseli dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar – samar menjadi konkrit, karena konseli tidak hanya menjelaskan perasaan/pemikirannya, namun juga menerjemahkannya dalam bentuk penilaian
<i>Active Music Therapy</i>	Pada <i>active music therapy</i> konseli dilibatkan secara langsung untuk aktif dalam sesi konseling berlangsung, ada beberapa hal yang dapat konseli lakukan, seperti: <ul style="list-style-type: none"> a. Membuat lagu. Cara ini dilakukan konseli dengan membuat lirik secara sederhana dan konselor akan membantu melengkapi. b. Improvisasi. Cara ini dilakukan dengan membuat musik pada saat itu juga, seperti bernyanyi atau bermain musik dan melakukan improvisasi dari musik yang sudah konselor berikan. c. Membuat ulang musik. Cara yang dilakukan adalah mengajak konseli bermain musik atau menyanyikan lagu yang sudah dikenal.
<i>Passive Music Therapy</i>	Pada <i>passive music therapy</i> , konseli diminta untuk mendengarkan musik dalam sesi konseling yang sedang

	berlangsung. Terapi ini lebih menekankan pada fisik, intelektual emosional, dan spiritual dalam musik itu sendiri, sehingga konseli akan dapat merasakan ketenangan. Musik yang akan digunakan akan menyesuaikan kondisi dari konseli.
--	--

Tahapan	Durasi	Rincian Kegiatan	Teknik Konseling	Media yang digunakan
Pembukaan	10 menit	Peneliti menciptakan rapport yang baik dengan konseli dan menjelaskan rangkaian proses konseling yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini adalah menciptakan suasana konseling yang nyaman dan aman bagi konseli. Peneliti juga menanyakan kabar dan perasaan yang konseli rasakan, lalu menjelaskan kegiatan konseling dan melakukan kesepakatan dengan konseli.	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Unconditional</i> ● <i>positive regard</i> ● <i>Attending</i> ● <i>Rapport</i> ● <i>Scaling Question</i> ● <i>Miracle Questions</i> ● <i>Active Music Therapy</i> ● <i>Passive Music Therapy</i> 	Lembar persetujuan (informed consent) dan skala penilaian.
Isi	40 menit	Peneliti memberikan informed consent. Peneliti mengajak konseli untuk bersama sama mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli terkait kecemasan akademik. Peneliti memberikan beberapa pertanyaan yang mengarah pada kecemasan khususnya kecemasan terhadap skripsi. Peneliti membahas hasil pretest, yaitu instrumen skala penilaian yang sebelumnya telah diisi oleh konseli. Peneliti juga memberikan informasi mengenai perilaku kecemasan akademik, selama proses layanan konseling		

		berlangsung peneliti memberikan music therapy, yakni passive music therapy. Peneliti juga memberikan active music therapy dengan membuat soundtrack of my life untuk sebagai acuan ketika kecemasan akademik muncul kembali.	
Penutup	20 menit	Sebelum mengakhiri sesi konseling peneliti membuat kesimpulan dari pembahasan yang telah dilakukan, memberikan motivasi kepada konseli dan membantu menyadarkan untuk tidak bertahan dengan kecemasan akademiknya karena berdampak pada masa depannya, dan mengingatkan konseli pada soundtrack sebagai pengingat ketika kecemasan muncul kembali. Konseli pun diminta untuk mengisi instrumen skala penilaian (posttest).	

PERTEMUAN I

LET GO YOUR ANXIETY AND FIND YOUR STRENGTHS

Pertemuan 1

- Tema kegiatan: *Let Go Your Anxiety and Find Your Strengths*
- Tujuan: Membantu konseli untuk dapat mereduksi kecemasan terhadap skripsi. dengan konseling individual *single-session* sfbt, untuk mendukung perubahan yang terjadi kearah yang lebih baik dengan memahami proses konseling secara holistik yang akan dilakukan.
- Waktu: 1 x 60 menit

- Komponen: Tujuan, panduan perilaku, *building rapport*, *open and closed question*, memberikan teknik *music therapy*, melakukan evaluasi dan memberikan motivasi kepada konseli.

Tahap Awal

1. Konselor mengundang konseli yang sudah membuat jadwal sebelumnya
2. Konselor mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli untuk kehadirannya dalam pertemuan dan melakukan doa bersama
3. Konselor memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dari undangan yang telah dilakukan.
4. Konselor memberikan pengertian mengenai konseling kelompok, tujuan, cara pelaksanaan, dan asas-asas dalam konseling.
5. Konselor meminta para konseli untuk memperkenalkan dirinya

Tahap Kegiatan

1. Konselor memberikan informasi terkait konseling yang akan dijalani.
2. Konselor membahas suasana yang terjadi.
3. Konselor memberikan *informed consent* konseling individual.
4. Konselor membantu para konseli untuk menentukan pilihan, apakah akan mengikuti treatment yang akan dilakukan atau tidak.
5. Konselor memberikan pertanyaan terkait permasalahan kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang dialami konseli.
6. Konselor meminta para konseli untuk menyanyikan satu lagu yang menggambarkan perasaan yang sangat relevan dengan perasaan konseli saat ini.
7. Konselor mengajak konseli membuat lirik baru menggambarkan lagu yang konseli sukai.

Tahap Akhir

1. Konselor menyampaikan bahwa pertemuan akan berakhir.
2. Konselor menanyakan kepada para konseli hal apa yang telah didapatkan selama mengikuti proses konseling.
3. Konselor memberikan motivasi dan dukungan kepada konseli.

4. Konselor mengingatkan konseli ketika mengalami masalah yang sama tolong nyanyikan kembali “*soundtrack of my life*”
5. Konselor memberikan scaling question untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli.
6. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi konseli selama mengikuti kegiatan konseling.
7. Konselor memimpin doa.
8. Konselor mengakhiri pertemuan.

Teknik

Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *music therapy*, asertif, *open and closed question*, dan dinamis.

Alat dan Bahan

Informed content, handphone, dan speaker.



Lampiran 3 Instrumen Kecemasan Akademik (Butir Kuesioner Dapat Diakses di Website Pascasarjana)

Skala Kecemasan Akademik (*Academic Anxiety Scale*)

Skala penilaian yang digunakan adalah skala penilaian kecemasan akademik yang diadopsi dari milik Situmorang (2018). Skala kecemasan akademik adalah sebuah instrumen yang dibuat oleh Situmorang (2018) berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ottens (1991). Skala ini mengukur tingkat kecemasan akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, berdasarkan empat karakteristik yaitu, pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*), distress secara fisik (*physiological distress*), dan perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*).

Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada saat keadaan awal mahasiswa sebelum diberikan *treatment (pretest)*, keadaan mahasiswa setelah diberikan *treatment (posttest)*, dan setelah dua minggu diberikan *treatment (follow-up)*.

Item-item dalam skala ini merupakan pernyataan dengan lima alternatif pilihan jawaban yang memiliki skor dengan menggunakan skala Likert, yaitu selalu (SL) = 5, sangat sering (SS) = 4, sering (S) = 3, kadang-kadang (KK) = 2 dan tidak pernah (TP) = 1. Berikut disajikan kisi-kisi instrumen skala kecemasan akademik (*academic anxiety scale*)

KISI KISI INSTRUMEN KECEMASAN AKADEMIK

NO	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	PERNYATAAN		JUMLAH	NO ITEM
			POSITIF	NEGATIF		
1	Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (<i>patterns of anxiety-engendering mental activity</i>)	a. Merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah.	2		2	1 dan 2
		b. <i>Self-dialog</i> yang ditandai dengan kritik diri (<i>self-criticism</i>) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (<i>self-talk</i>).	2		2	3 dan 4
		c. Memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik.	2		2	5 dan 6
2	Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (<i>misdirected attention</i>)	a. Perhatian terhadap tugas-tugas akademik mudah teralihkan.	2		2	7 dan 8
		b. Perhatian dialihkan melalui faktor eksternal.	2		2	9 dan 10
		c. Perhatian dialihkan melalui faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).	2		2	11 dan 12
3	Distress secara fisik (<i>physiological distress</i>)	a. Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan emosi dari kecemasan.	3		3	13, 14, dan 15
		b. Menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.	3		3	16, 17, dan 18
4	Perilaku yang kurang tepat	a. Melakukan prokrastinasi atau menghindari mengerjakan skripsi.	2		2	19 dan 20

	<i>(inappropriate behaviors)</i>	b. Mengerjakan skripsi dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan.	2		2	21 dan 22
		c. Memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (<i>relax</i>).	2		2	23 dan 24
JUMLAH					24	



Lampiran 4 Wawancara

No	Komponen	Indikator	Pernyataan
1.	Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (<i>patterns of anxiety-engendering mental activity</i>)	Merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah.	Apakah konseli sering bercerita tentang keragu-raguannya mengenai skripsi?
			Apakah konseli bercerita bahwa skripsi yang dilakukan salah?
			Apakah selama ini konseli selalu ragu dengan tugas atau ujiannya?
		<i>Self-dialog</i> yang ditandai dengan kritik diri (<i>self-criticism</i>) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (<i>self-talk</i>).	Apakah konseli sering mengatakan bahwa dirinya tidak mampu dalam mengerjakan skripsi?
			Bagaimana konseli menanggapi revisian yang dosen berikan?
			Apakah konseli sering mengeluh ketika diberikan tugas atau pada saat ujian?
Memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik.	Apakah konseli tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan skripsi?		
2.	Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (<i>misdirected attention</i>)	Perhatian terhadap tugas-tugas akademik mudah teralihkan.	Apakah konseli sering pergi jalan jalan pada saat revisi skripsi sudah dekat pengumpulan?
		Perhatian dialihkan melalui faktor eksternal.	Apakah teman temannya sering mengajak dia pergi?
			Apakah magang mempengaruhi skripsinya?
		Perhatian dialihkan melalui faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).	Bagiaman kegiatan kampus yang dilakukan konseli?
3.	Distress secara fisik (<i>physiological distress</i>)	Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan emosi dari kecemasan.	Apakah berat badan konseli turun?
		Menjadi fokus utama dari	Apakah konseli mudah lelah ketika

		perhatian selama tugas akademik berlangsung.	mengerjakan skripsi?
4.	Perilaku yang kurang tepat (<i>inappropriate behaviors</i>)	Melakukan prokrastinasi atau menghindar dari mengerjakan skripsi.	Apakah konseli sering menunda tugasnya?
			Apakah skripsi yang dilakukan ditunda (dalam bimbingan atau revisian)?
			Apakah konseli meminta tambahan waktu dalam mengerjakan tugas atau telat mengumpulkan tugas?
		Mengerjakan skripsi dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan.	Bagaimana kecepatan konseli dalam mengumpulkan revisan skripsi yang diberikan?
		Memaksakan diri ketika dalam waktu santai (<i>relax</i>).	Apakah konseli tidak memberikan waktu istirahat untuk mengerjakan skripsinya?
			Apakah konseli selalu menanyakan tentang skripsi walau hari libur?
Apakah konseli menanyakan soal tugas diluar jam pelajaran?			



Lampiran 5 Uji Jugdes

UJI JUDGES

**INSTRUMENT KUESIONER: KECEMASAN DALAM MENGERJAKAN
SKRIPSI**



Aloysius Selo Aryobimo Oentarto (2329111014)

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
2025**

I. **Variabel terikat** yaitu Kecemasan Dalam Mengerjakann Skripsi

II. **Definisi Konsep**

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) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah suatu permasalahan yang terjadi pada saat perkuliahan, yang akan mempengaruhi mahasiswa. Sedangkan menurut Cornell (dalam Permata et al., 2019) menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul dari dalam diri individu yang dihasilkan secara biokimia dari tubuh dan otak yang membutuhkan perhatian, seperti untuk menyelesaikan tugas atau ujian. Selain itu menurut Bandura (dalam Farida, 2020) menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan khawatir terhadap akademisnya karena individu merasa tidak yakin terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas tugasnya dalam bidang akademis.

Menurut Cassady et al., (dalam Irman, 2015) menjelaskan kecemasan akademik dapat dilihat dari tiga gejala, yaitu: (a) *cognitive symptom* adalah salah satu gejala kecemasan akademik dapat dilihat dari pola pikir individu. Cassady (2001, dalam Irman, 2015) menyatakan bahwa ciri ciri kecemasan akademik yang dapat dilihat dari aspek kognitif adalah: berpikir secara tidak relevan, memiliki cemas dan ketakutan akan kegagalan, dan keterbatasan dalam berpikir, (b) *emotional symptom* adalah adalah gejala kecemasan akademik yang dapat dilihat dari aspek psikologikal dalam menilai situasi, ciri ciri dari gejala ini adalah: kepanikan, pusing, dan lain lain, dan (c) *bodily symptom* adalah adalah gejala kecemasan akademik yang dapat dilihat dari aspek psikologikal yang ditinjau dari respon proses emosi, ciri ciri dari gejala ini adalah: nafas yang tersengal sengal, suara menjadi tinggi, dan mata melotot ketika marah dengan teman.

Menurut Holmes (dalam Azyz et al., 2019) membagi kecemasan dalam 4 aspek, yaitu: (a) Afektif: Individu yang memiliki perasaan cemas dapat dapat ditinjau dengan was was, gelisah, khawatir, takut, tegang, gugup, dan memiliki perasaan tidak aman, (b) Kognitif: Individu yang memiliki kecemasan akan terus menerus memikirkan hal hal negatif yang akan datang, dengan adanya pemikiran tersebut, individu akan kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan untuk mengambil sebuah keputusan, dan sulit untuk mengingat, (c) Somatik: Pada aspek somatik, gangguan kecemasan dapat terlihat dari, individu akan mudah untuk berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak lebih cepat, pusing, dan tekanan darah meningkat, dan (d) Motorik: Pada aspek motorik, individu yang mengalami kecemasan akademik, dapat ditinjau dengan tangan selalu gemetar, suara yang terbata bata, dan sikap yang terburu buru.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah kekhawatiran yang berlebihan pada skripsinya, karena adanya tuntutan atau tekanan yang dimiliki dari skripsinya, antara lain: dosen pembimbing yang menakutkan, revisi yang diberikan sulit untuk dimengerti, dan perbandingan sosial dan teman temannya. Hal tersebut membuat seseorang mengalami respon secara fisik maupun psikologis. Dapat dilihat dari aspek afektif yang menunjukkan perilaku gelisah, tegang, gugup dan

lain lainnya, selain itu dapat juga dilihat dari kognitif yang sulit berkonsentrasi pada saat mengerjakan skripsi. Secara somatic dapat dilihat dari berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak lebih cepat, pusing pada saat mengerjakan skripsi. Selain itu berdasarkan motoric dapat dilihat dengan gemetar, suara yang terbata bata saat menjelaskan skripsi yang dimilikinya.

III. Definisi Operasional

Instrument yang digunakan untuk mengukur kecemasan dalam mengerjakan skripsi yaitu menggunakan instrument kuesioner.

Adapun aspek – aspek yang diukur dalam kecemasan dalam mengerjakan skripsi dari tepro Ottens (1991) yaitu:

- a) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*): Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama dan terpenting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukan salah. Kedua, kecemasan akademik disebabkan oleh *self-dialog* yang maladaptif. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri atau *self-criticism* yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara sendiri atau *self-talk* yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan diri atau *self-efficacy* individu. Individu memiliki keyakinan-keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.
- b) Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*): Ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh dengan tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah. akan tetapi, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).

- c) Distres secara fisik (*physiological distress*): Banyak perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama perhatian selama tugas akademik berlangsung.
- d) Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*): Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindar (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindari dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (relax).

IV. Kisi-kisi Instrumen

NO	ASPEK/DIMENSI	INDIKATOR	PERNYATAAN		JUMLAH	NO ITEM
			POSITIF	NEGATIF		
1	Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (<i>patterns of anxiety-engendering mental activity</i>)	a. Merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah.	2		2	1 dan 2
		b. <i>Self-dialog</i> yang ditandai dengan kritik diri (<i>self-criticism</i>) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (<i>self-talk</i>).	2		2	3 dan 4
		c. Memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik.	2		2	5 dan 6
2	Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (<i>misdirected attention</i>)	a. Perhatian terhadap tugas-tugas akademik mudah teralihkan.	2		2	7 dan 8
		b. Perhatian dialihkan melalui faktor eksternal.	2		2	9 dan 10
		c. Perhatian dialihkan melalui faktor internal	2		2	11 dan 12

		(kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).				
3	Distress secara fisik (<i>physiological distress</i>)	a. Perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan emosi dari kecemasan.	3		3	13, 14, dan 15
		b. Menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.	3		3	16, 17, dan 18
4	Perilaku yang kurang tepat (<i>inappropriate behaviors</i>)	a. Melakukan prokrastinasi atau menghindar dari mengerjakan skripsi.	2		2	19 dan 20
		b. Mengerjakan skripsi dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan.	2		2	21 dan 22
		c. Memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (<i>relax</i>).	2		2	23 dan 24
JUMLAH					24	



**PENGEMBANGAN INSTRUMEN KECEMASAN DALAM
MENERJAKAN SKRIPSI**

A. VALIDITAS INSTRUMEN

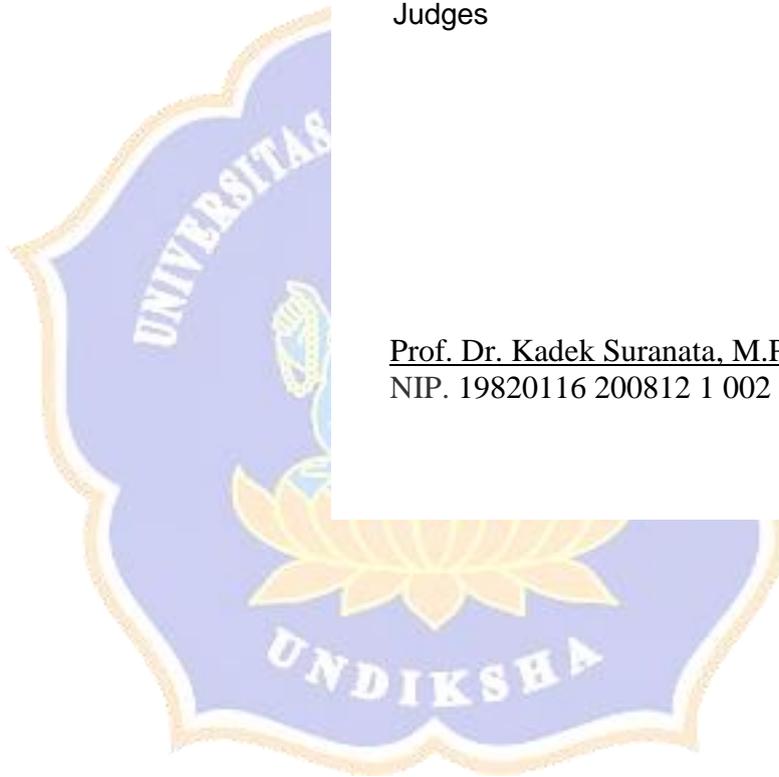
a. Pakar 1

NAMA PAKAR : Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons
NIP : 19820116 200812 1 002
VARIABEL : Kecemasan Akademik
Nama : Aloysius Selo Aryobimo Oentarto
NIM : **2329111014**
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar			Keterangan
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	v			
2	v			
3	v			
4	v			
5	v			
6	v			
7	v			
8	v			
9	v			
10	v			
11	v			
12	v			
13	v			
14	v			
15	v			
16	v			
17	v			

18	v			
19	v			
20	v			
21	v			
22	v			
23	v			
24	v			

Singaraja, 20 Maret 2025
Judges



Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons
NIP. 19820116 200812 1 002

b. Pakar 2

NAMA PAKAR : Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons

NIP : 195703031983032 001

VARIABEL : Kecemasan Akademik

Nama : Aloysius Selo Aryobimo Oentarto

NIM : 2329111014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar			Keterangan
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	✓			
2	✓			
3	✓			
4	✓			
5	✓			
6	✓			
7	✓			
8	✓			
9	✓			
10	✓			
11	✓			
12	✓			
13	✓			
14	✓			
15	✓			
16	✓			
17	✓			
18	✓			
19	✓			

20	✓			
21	✓			
22	✓			
23	✓			
24	✓			

Singaraja, 20 Maret 2025

Judges



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons

195703031983032 001

c. Pakar 3

NAMA PAKAR : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi.,

M.A., M.Psi., Psikolog.

NIP 19800801 200604 2 001

VARIABEL : Kecemasan Akademik

Nama : Aloysius Selo Aryobimo Oentarto

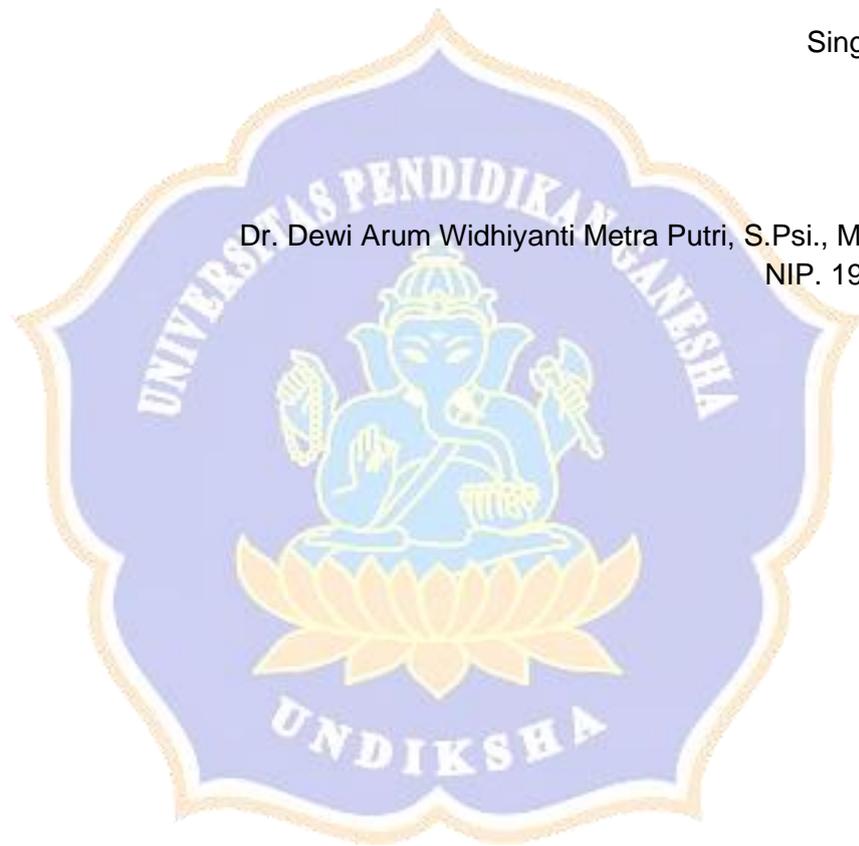
NIM 2329111014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

No	Penilaian Pakar			Keterangan
	Relevan	Kurang Relevan	Tidak Relevan	
1	√			
2	√			
3	√			
4	√			
5	√			
6	√			
7	√			
8	√			
9	√			
10	√			
11	√			
12	√			
13	√			
14	√			
15	√			
16	√			
17	√			
18	√			

19	√			
20	√			
21	√			
22	√			
23	√			
24	√			

Singaraja, 20 Maret 2025
Judges



Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.
NIP. 19800801 200604 2 00

Analisis Content Validity Formula Lawse**Judge 1: Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons**

No. Butir	Relevan (skor 3)	Kurang Relevan (Skor 2)	Tidak Relevan (Skor 1)	Komentar
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			
21	V			
22	V			
23	V			
24	V			

Judge 2: Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S.,Kons

No. Butir	Relevan (skor 3)	Kurang Relevan (Skor 2)	Tidak Relevan (Skor 1)	Komentar
1	V			
2	V			
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			

19	V			
20	V			
21	V			
22	V			
23	V			
24	V			

Judge 3: Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

No. Butir	Relevan (skor 3)	Kurang Relevan (Skor 2)	Tidak Relevan (Skor 1)	Komentar
1			V	
2			V	
3	V			
4	V			
5	V			
6	V			
7	V			
8	V			
9	V			
10	V			
11	V			
12	V			
13	V			
14	V			
15	V			
16	V			
17	V			
18	V			
19	V			
20	V			
21	V			
22	V			
23	V			
24	V			

Salah satu pendekatan yang juga direkomendasikan untuk mengevaluasi validitas isi adalah content validity index (CVI). Pendekatan ini, sama dengan dua pendekatan sebelumnya, juga melibatkan tim ahli untuk menentukan apakah setiap item dalam skala susah sesuai atau relevan dengan konstraknya, menghitung persentase item yang dianggap relevan untuk setiap pakar, dan kemudian mengambil rata-rata persentase di antara pakar. Beberapa label yang sering digunakan: 1 = tidak relevan, 2 = agak relevan, 3 = cukup relevan, 4 = sangat relevan. Kemudian, untuk setiap item, I-CVI dihitung sebagai jumlah ahli yang memberikan penilaian baik yaitu 3 atau 4 (dengan demikian dikotomisasi skala ordinal menjadi relevan = 1 dan tidak relevan= 0), dibagi dengan jumlah total ahli. Misalnya, item yang dinilai cukup atau sangat relevan oleh empat dari lima penilai akan memiliki I-CVI sebesar 0,80 (Polit dan Beck, 2006).

Selanjutnya, hasil penilaian pakar dianalisis menggunakan analisis Lawse dengan rumus sebagai berikut.

$$CVR = \frac{ne - \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

CVR = Content Validity Ratio

ne = banyak pakar yang menyatakan butir tersebut esensial

N = banyak pakar semua

Tabel Penilaian Pakar

No Butir	Hasil Penilaian Pakar		
	1	2	3
1	1	1	1
2	1	1	1
3	1	1	1
4	1	1	1
5	1	1	1
6	1	1	1
7	1	1	1
8	1	1	1
9	1	1	1
10	1	1	1
11	1	1	1
12	1	1	1
13	1	1	1
14	1	1	1
15	1	1	1
16	1	1	1
17	1	1	1
18	1	1	1
19	1	1	1
20	1	1	1
21	1	1	1
22	1	1	1
23	1	1	1
24	1	1	1

Tabel CVR

No Butir	Menghitung Content Validity Rasio
1	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
2	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
3	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
4	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
5	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
6	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
7	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
8	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
9	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
10	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
11	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
12	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
13	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
14	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
15	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
16	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
17	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
18	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
19	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
20	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
21	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
22	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
23	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$
24	$CVR = ((Ne-N)/2)/(N/2) = ((3 - 3)/2)/(3/2) = 1$

Menghitung CVI

$$CVI = \sum CVR / K$$

K = Banyaknya butir Instrumen

Tabel CVR Validasi Instrumen Ahli

No Butir	CVR 5 Validator
1	1
2	1
3	1
4	1

5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
Total	24

$$\begin{aligned}
CVI &= \sum CVR / K \\
&= 24 / 24 \\
&= 1
\end{aligned}$$

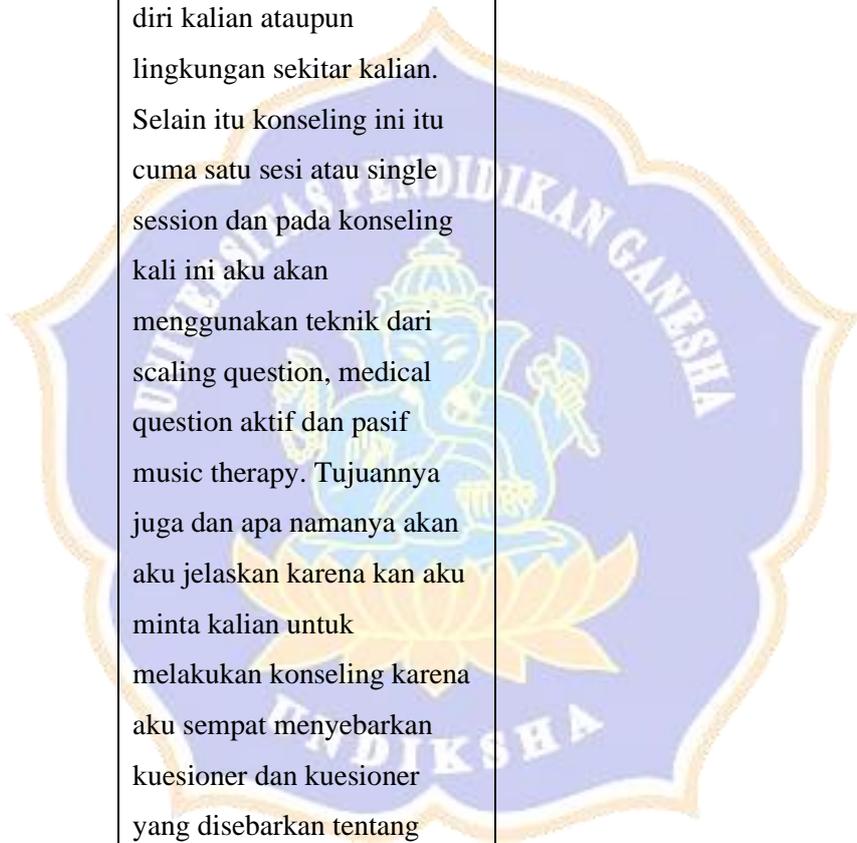


Lampiran 6 Verbatim Konseling Kelompok

NO	TAHAP KONSELING	RESPON KONSELOR	PERNYATAAN KONSELI	TEKNIK KONSELOR
1.	Pembukaan	Halo, selamat pagi semuanya	AS: Hallo selamat pagi WS: Pagi KI: Selamat pagi DS: Pagi kak DE: Pagi TS: Selamat pagi HF: Halo, pagi	
		Sebelum kita mulai aku minta izin untuk menyalakan musik sambil mengiringi kita konseling ya	AS: Boleh silahkan WS: boleh, boleh KI: okee DS: Boleh kak silahkan DE: Boleh TS: Boleh boleh silahkan HF: Boleh, silahkan kak	
		Oke, terima kasih ya. Gimana kabar kalian hari ini?	AS: Hmmm hari ini baik si, cuma tadi capek aja habis dari kampus. WS: Baik si, cuma agak ngantuk kayaknya karna kurang tidur KI: Baik DS: Hmmm hari ini baik kak, cuma agak capek karena tadi habis dari kampus ada bimbingan sama dosen DE: Baik kak TS: Sejauh ini baik kak, cuma cuacanya tadi panas banget diluar HF: Baik, di luar agak panas jadi tadi bikin kesel juga sama jalanan agak macet	
		Okee baik, jadi ada yang baik, ada yang capek karena habis kuliah dan bimbingan,	AS: Iyaa WS: Betul KI: Iya DS: Iya kak	

		dan cuaca di luar juga panas ya.	<p>DE: Iyaa</p> <p>TS: Iya kak di luar panas banget</p> <p>HF: Iya kak sama di luar juga macet parah</p>	
		<p>Iya si tadi diluar cuacanya panas banget ya ditambah masih pagi juga kena jam orang masuk kantor ya. Oh ya sebelum mulai, aku ada beberapa form yang harus temen-teman isi. Nah, form ini itu namanya informed consent. Informend consent ini isinya ada tujuan-tujuan kita selama sesi konseling. Nah jadi sebelum diisi, temen-temen boleh baca-baca dulu ya.</p>	<p>AS: Oalaa oke oke</p> <p>WS: Oke kak</p> <p>KI: Okee</p> <p>DS: Oke kak boleh</p> <p>DE: Oke kak</p> <p>TS: Oke kak nanti aku baca-baca dulu ya</p> <p>HF: Oke oke kak</p>	
		Nah nanti setelah temen-temen baca kalau ada yang mau ditanya atau ga paham boleh banget di tanyain ke aku ya nanti akan aku jawab	<p>AS: Oke oke</p> <p>WS: Oke kak</p> <p>KI: Okee</p> <p>DS: Oke kak boleh</p> <p>DE: Oke kak</p> <p>TS: Oke kak</p> <p>HF: Oke oke kak</p>	
		<p>Okei, thankyou semua udah mengisi informed level kecemasan akademik. Nah sebelum kita melakukan sesi konseling pada pagi ini, terdapat beberapa informasi yang bakal aku jelasin dulu nih. Nah, kurang lebihnya pertama tuh konseling ini itu kurang lebih akan memakan waktu 30 menit sampai 1</p>	<p>AS: Oke kak, aman sejauh ini belum ada pertanyaan</p> <p>WS: Oke oke, sejauh ini paham</p> <p>KI: Oke kak aman</p> <p>DS: Oke kak aman belum ada pertanyaan</p> <p>DE: Aman kak</p> <p>TS: Aman kak belum ada pertanyaan</p> <p>HF: Oke oke kak amann</p>	

jam, yang kedua kalian feel free aja untuk menceritakan apapun yang kalian rasakan. Apapun yang kalian pikirkan, pengalaman, ataupun apapun yang terjadi akan dirahasiakan. Jadi apapun yang kalian jelaskan tidak akan aku sebar luaskan kecuali itu membahayakan diri kalian ataupun lingkungan sekitar kalian. Selain itu konseling ini itu cuma satu sesi atau single session dan pada konseling kali ini aku akan menggunakan teknik dari scaling question, medical question aktif dan pasif music therapy. Tujuannya juga dan apa namanya akan aku jelaskan karena kan aku minta kalian untuk melakukan konseling karena aku sempat menyebarkan kuesioner dan kuesioner yang disebarakan tentang kecemasan terhadap skripsi. Nah, dari kuesioner itu tuh, ternyata data-data yang aku peroleh itu kalian mendapatkan nilai yang tertinggi, jadi kalian tuh udah memenuhi syarat sebagai subjek yang bakal aku teliti. Nah nanti disini



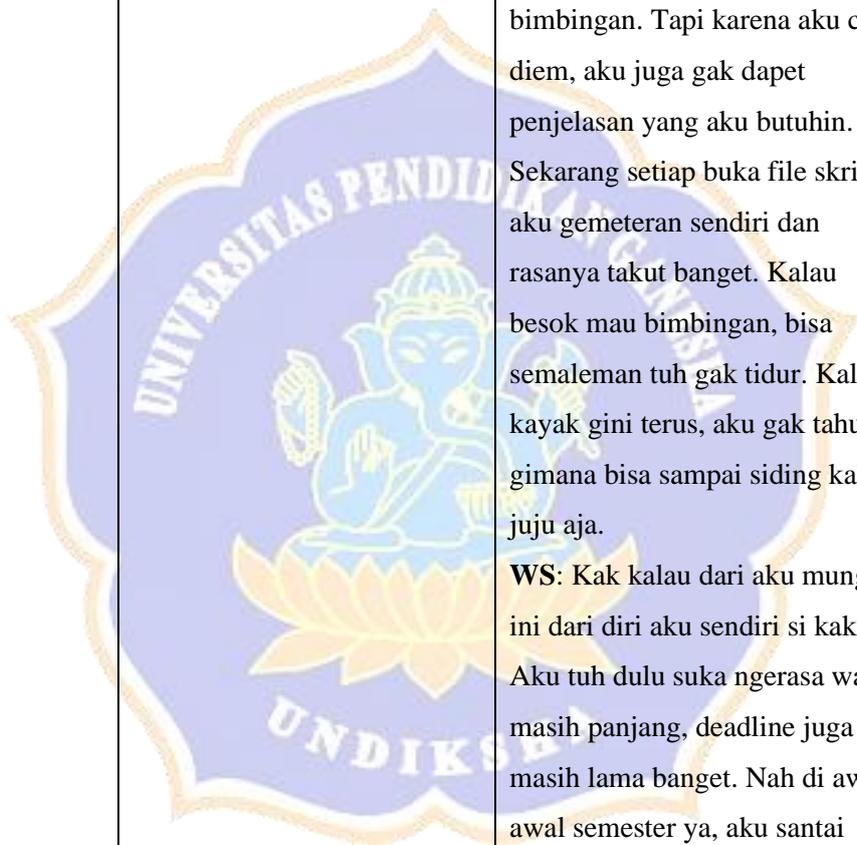
		<p>kita akan sharing-sharing aja kita bercerita apa yang kalian rasakan, apa yang terjadi di diri kalian gitu terutama soal kecemasan akademik, jadi akan kita cari tahu kenapa, nah sejauh ini ada yang ingin kalian tanya terlebih dahulu gak?</p>		
		<p>Oke aman yaa</p>	<p>AS: Aman kak WS: Aman aman KI: Aman DS: Aman kak DE: Aman TS: Amann HF: Aman kak</p>	
2.	Inti	<p>Okei, nah aku pengen nanya nih ke kalian kalau dari skala 1-10, kecemasan akademik yang kalian alami itu ada di angka berapa? Khususnya kecemasan terhadap skripsi. Skala 1 itu paling rendah dan skala 10 itu paling tinggi</p>	<p>AS: Kalau aku mungkin sekarang ada di angka 9 kak WS: Hmm kalau aku mungkin di angka 9 kak KI: Kalau aku saat ini mungkin di angka 8 kak DS: Aku mungkin di angka 8 DE: Hmm kalau aku sekarang ada di angka 9 kali ya TS: Aku mungkin kalau skripsi bisa di angka 8 juga kak HF: Hmm kecemasan akademik yaa, kalau aku di skripsi saat inii kayaknya 8 kak</p>	
		<p>Okeii, jawabannya beragam ya ada yang 8 ada yang 9 tapi kalau di lihat berarti rangenya di angka 8-9 ya.</p>	<p>AS: Iya kak WS: Iya kakk KI: Bener DS: Iya DE: Iyaa</p>	

			<p>TS: Bener kak</p> <p>HF: Iyaa</p>	
		<p>Okei, kalau dari kalian sendiri nih, pada dasarnya pengen turun di angka berapa?</p>	<p>AS: Hmm kalau aku mungkin pengen di angka 4 si</p> <p>WS: Aku mungkin pengen di angka 3</p> <p>KI: Aku pengen di 3</p> <p>DS: Aku kalau bisa paling ga di 4</p> <p>DE: Aku kalau bisa di angka 2</p> <p>TS: Hmm aku pengen si kalau bisa di angka 3</p> <p>HF: Kalau aku pengen di 2/3 si kak</p>	
		<p>Okei kalau aku lihat berarti kisaran angka 2-4 yaa</p>	<p>AS: Iya kak</p> <p>WS: Iya</p> <p>KI: Iya kak</p> <p>DS: Iya kak</p> <p>DE: Iyaa kak</p> <p>TS: Bener kak</p> <p>HF: Iyaa</p>	
		<p>Jadi kan tadi kalian udah menjelaskan bahwa kecemasan akademik khususnya skripsi yang kalian alami itu ada di kisaran angka 7-9 dan kalian mau turun sampai angka 2-4. Nah boleh ga kalian ceritaiin tentang kecemasan akademik khususnya kecemasan terhadap skripsi yang kalian alamiin?</p>	<p>AS: Hmmm kak kalau aku yaa sebenarnya aku nggak tahu kenapa, tapi akhir-akhir ini tuh aku merasa kayak bodoh banget. Tiap kali aku dapat jadwal bimbingan, aku ngerasa kayak lagi mau di sidang gitu. Aku juga sampe baca ulang draft skripsi berkali-kali, revisi, cek ulang jurnal, tapi tetap aja pas aku lagi bimbingan, dosenku bilang ini masih belum nyambung ya. Tapi dia tuh nggak bilang bagian mana yang gak nyambung gitu loh, atau harus diganti kayak gimana. Aku bingung banget kak. Aku sampe</p>	

nanya pelan-pelan ke dosen, takut-takut, tapi malah dibilang 'masa kamu gak ngerti sih?'. Itu bikin aku langsung diem. Aku juga jadinya ngerasa, kayaknya aku kayaknya emang gak cukup pintar buat lulus atau ngerjain skripsi ini. Aku takut salah, takut dibilang gak nyimak, jadi aku banyak diem aja selama bimbingan. Tapi karena aku cuma diem, aku juga gak dapat penjelasan yang aku butuhin. Sekarang setiap buka file skripsi, aku gemeteran sendiri dan rasanya takut banget. Kalau besok mau bimbingan, bisa semaleman tuh gak tidur. Kalau kayak gini terus, aku gak tahu gimana bisa sampai siding kak juju aja.

WS: Kak kalau dari aku mungkin ini dari diri aku sendiri si kak.

Aku tuh dulu suka ngerasa waktu masih panjang, deadline juga masih lama banget. Nah di awal-awal semester ya, aku santai banget kak. Bahkan kayak ngerasa ga ada tuh skripsi. Aku juga ngerasa kalo skripsi tuh bisa diselip-selipin di sela-sela kesibukan aku. Aku malah ga relate tuh sama temen-temen aku yang ngeluh skripsi susah, skripsi bikin stress, dan lainnya. Nah tapi makin kesini, makin terasa berat

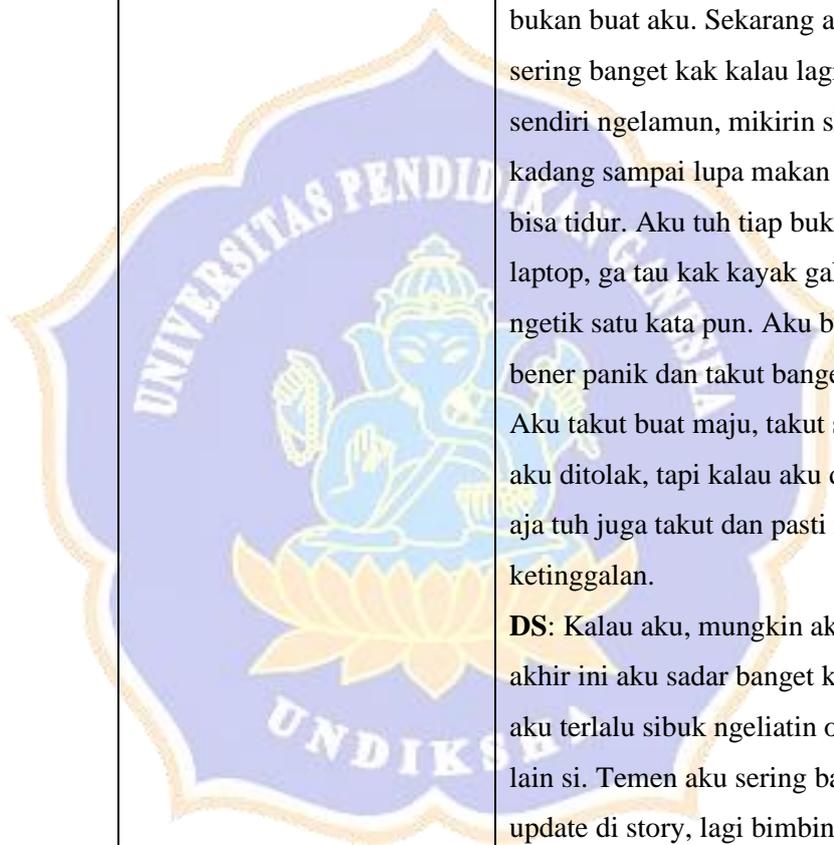


banget. Tiba-tiba temen-temen aku semua udah banyak yang ngumpulin bab tiga, udah ada yang dapet dosen penguji, udah ada yang mulai cari partisipan dll kak. Sedangkan aku baru ngerjain proposal revisi. Aku malu banget kak waktu ketemu dosen atau temen-temen aku. Dosen aku aja udah keliatan males respon chat aku. Aku kadang sampe ngerasa aku ditinggal. Tapi makin aku panik, aku makin ngeblank gitu kak. Ga tau mau ngapain terus juga kayak tubuh aku nolak buat ngelanjutin. Niatnya mau ngetik, tapi otakku kosong ujung ujungnya cuma ngelamun doang depan laptop tau tau udah pagi lagi. Tiap malam aku selalu overthinking kayak kok ga dari awal aku kerjain aku cicil aku nyesel banget kak awal awal semester aku nganggep skripsi tuh gampang.

KI: Kak kalau aku mungkin kalau aku boleh jujur ya kak, aku selalu nangis kadang tu sampe ketiduran setiap habis bimbingan. Padahal ya kak kalau di pikir lagi mungkin komentar dosenku biasa aja, kayak misalnya ini terlalu umum ya, coba kamu dalemin lagi. Tapi entah kenapa ya kak dari aku tuh langsung mikir, kayak aku ngerasa gak cukup

baik, aku pasti ngecewain. Padahal aku udah banyak baca baca jurnal yang berhubungan sama penelitian aku, aku udah begadang semalaman buat ngerjain, tapi tetep aja hasilnya selalu dianggap kurang. Aku kadang sampe mikir, kayak mungkin aku emang gak pantes lulus. Mungkin emang skripsi ini bukan buat aku. Sekarang aku sering banget kak kalau lagi sendiri ngelamun, mikirin skripsi kadang sampai lupa makan ga bisa tidur. Aku tuh tiap buka laptop, ga tau kak kayak gak bisa ngetik satu kata pun. Aku bener bener panik dan takut banget kak. Aku takut buat maju, takut skripsi aku ditolak, tapi kalau aku diem aja tuh juga takut dan pasti makin ketinggalan.

DS: Kalau aku, mungkin akhir-akhir ini aku sadar banget kalo aku terlalu sibuk ngeliatin orang lain si. Temen aku sering banget update di story, lagi bimbingan, lagi kerjain skripsi di cafe, foto judul skripsinya. Nah, tiap kali aku liat itu, aku malah bukannya termotivasi, tapi aku malah jadi makin cemas gitu. Kek aku mikir ya kenapa aku belum sampai situ? Kenapa aku belum kayak mereka? Kenapa progress aku lama. Tapi yaaa, walaupun kek

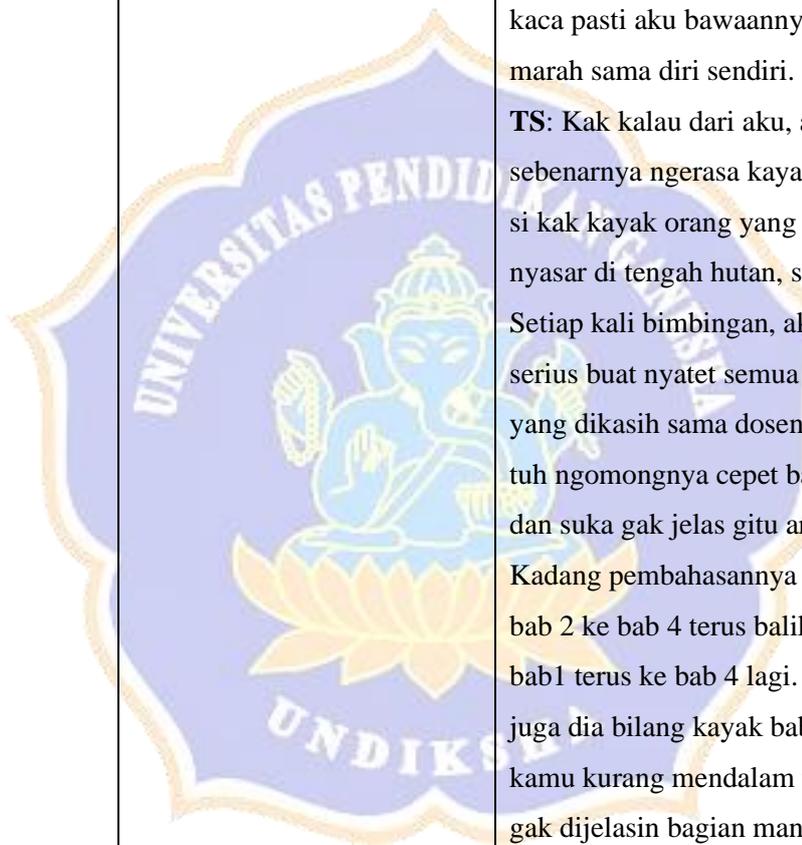


gitu bikin aku panik, tapi aku malah gak ngapa-ngapain juga. Tiap aku buka laptop, aku buka dokumen buka skripsi, tapi kek yaudah aku cuma buka terus aku malah scroll IG, scroll tiktok. Terus aku ujung-ujungnya malah ngerasa gagal, jadi bandingin diri aku sama temen-temen, lama-lama jadi makin malas juga. Aku tahu sih ini salah, tapi aku juga gak tahu cara berhentinya gimana. Kek gimana yaa aku tiap mau liat skripsi aja aku kek dah capek banget gitu jadi lama-lama demotivasi dan males kak.

DE: Hmm kak kalau dari aku kayaknya si lebih ke karna diri aku sendiri. Jadi tuh dulu aku selalu bilang ke diriku sendiri kayak tenang aja, masih banyak waktu masih lama. Aku pikir kalau aku santai dan ga buru-buru, nanti aka ada ide-idenya muncul gitu. Tapi ternyata nggak kayak gitu kak. Sekarang tuh aku udah masuk bulan kelima, dan aku baru aja kemaren nyelesain bab satu. Buat aku tu sekarang rasanaya waktu kayak kabur gitu aja. Pas aku liat kalender tau tau udah deket banget sama deadline dan aku belum kerjain apa-apa, aku panik setengah mati. Aku sekarang kayak kesel banget sama diri sendiri, kayak kenapa

sih aku selalu santai santai aja, aku malah milih scrolling TikTok berjam-jam daripada ngerjain skripsi. Tau ga sih kak sekarang aku kayak ngerasa bersalah banget sama diri aku sendiri. Aku jadi makin hari makin down, makin gak produktif. Sekarang ya kak tiap bangun tidur tuh, aku pasti ngerasa cemas dan tiap liat kaca pasti aku bawaannya pengen marah sama diri sendiri.

TS: Kak kalau dari aku, aku tuh sebenarnya ngerasa kayak tau ga si kak kayak orang yang lagi nyasar di tengah hutan, sendirian. Setiap kali bimbingan, aku coba serius buat nyatet semua masukan yang dikasih sama dosen, tapi dia tuh ngomongnya cepet banget dan suka gak jelas gitu arahnya. Kadang pembahasannya bisa dari bab 2 ke bab 4 terus balik ke bab1 terus ke bab 4 lagi. Kadang juga dia bilang kayak bab dua kamu kurang mendalam tapi tuh gak dijelaskan bagian mana yang dangkal. Aku jadi bingung harus revisi dari mana. Terus karna aku bingung, aku mau nanya lebih jelas, tapi dia suka marah kalau ditanya hal yang menurut dia udah pernah dijelaskan. Nah dari situ aku takut dibilang bego. Jadi aku selalu simpen sendiri semua rasa bingung itu. Lama-lama aku



jadi gak percaya diri, ngerasa skripsi ini bukan buat aku. Bahkan sampe aku udah hampir dua minggu aku gak buka file skripsi sama sekali, karena aku bingung mau nulis apa. Aku sekarang tuh jadi kayak serba salah kak aku takut salah, takut gak sesuai, takut semuanya sia-sia gitu.

HF: Kalau aku ya kak waktu awal awal dulu aku termasuk yang paling semangat kak untuk skripsi. Awal semester aku udah mulai nyicil bab satu dan dua, terus aku juga udah cari-cari data, bikin outline untuk gambaran skripsinya. Tapi kak waktu pertama kali bimbingan dengan dosen bimbingan disitu semangat aku langsung hancur. Dosen aku juga bilang waktu bimbingan hampir semua isi bab satu dan dua harus diganti karena gak relevan dengan penelitian yang aku lakukan. Pas denger itu aku langsung down banget kak, bener bener ga tau harus ngapain. Selama ini aku bangga sama yang aku kerjain tapi ternyata semua yang aku kerjain malah salah semua. Aku bener bener merasa kehilangan arah banget. Sejak bimbingan itu kak aku gak pernah nyentuh file skripsi selama hampir sebulan gara gara aku



			<p>merasa down banget dan bener bener stress setiap lihat skripsi. Tiap kali buka laptop, aku langsung anxious parah. Aku bener bener takut salah lagi, takut harus ngulang lagi semua. Aku juga ngerasa kalau semangat aku yang dulu kayaknya udah gak bisa balik lagi. Aku bener bener ngerasa hilang kepercayaan diri dan dan aku juga ngerasa kehilangan versi diri aku yang dulu semangat banget.</p>	
		<p>Oalaa, okeii kalau yang aku lihat berarti kecemasan kalian mengenai skripsi itu sangat beragam ya ada yang merasa kurang percaya diri terhadap kemampuannya waktu mengerjakan skripsi, ada juga yang merasa kesulitan atau bahkan ga ngerti masukan dari dosen pemnimbing, ada juga yang menyalahkan dirinya sendiri karena lupa waktu terus ada yang merasa ditinggal sendirian, dan aja juga yang semangat ngerjainnya itu di awal dan waktu bimbingan malah bikin jadi down ya?</p>	<p>AS: Iya kak betul WS: Iya KI: Iya kak DS: Betul kak DE: Hooh kak TS: Iyaa kak HF: Iyaa</p>	
		<p>Okeii, kalau dari cerita kalian yang bisa aku simpulin ada yang pola kecemasan karena merasa kurang percaya diri sama</p>	<p>AS: Betul kak WS: Iya KI: Iya kak DS: Iyaa kak DE: Iya</p>	

		<p>kemampuannya dalam mengerjakan skripsi, ada juga yang merasa kesulitan atau ngga mengerti masukan dari dosen pemnimbing, ada juga yang menyalahkan dirinya karena terlalai dengan waktu ada yang merasa tertinggal, ada juga yang cemas ketika ngeliat temannya bimbingan, ada juga yang awalnya semangat tapi karna feedback dospem jadi merasa down.</p>	<p>TS: Betul kak HF: Iyaa</p>	
		<p>Okeii, nah kalau dari diri kalian sendiri, apa sih yang kalian rasain ketika menghadapi situasi-situasi tersebut?</p>	<p>AS: Hmmm jujur kalau dari aku pribadi aku ngerasain takut kak aku takut banget kalau sampai ga lulus, satu sisi aku juga cemas banget dengan skripsi aku dan aku ngerasa aku bodoh banget sampe ga bisa ngerjain skripsi ini si kak. WS: Kalau aku kak mungkin yang lagi aku rasain itu takut ya karna balik lagi waktunya udah deket aku takut banget buat ga lulus, aku juga mulai ngerasa cemas karena skripsi aku juga panik kak yang buat aku jadi ngeblank dan tiap bimbingan jadi bikin aku takut juga. Aku juga ngerasa malu untuk bimbingan karena dari awal aku kayak ngegampangin skripsi KI: Kalau dari aku mungkin yang aku lagi rasain itu sekarang cuma</p>	

pengen nangis kak aku ngerasa skripsi tuh berat banget, aku juga ngerasa cemas banget karena aku merasa takut kalau aku bakal ngecewain semua orang, aku juga panik karena udah mau deket juga sama tanggal pengumpulan, satu sisi aku takut banget buat ikut bimbingan dan ngerjain skripsi tapi satu sisi juju raku udah capek banget kak.

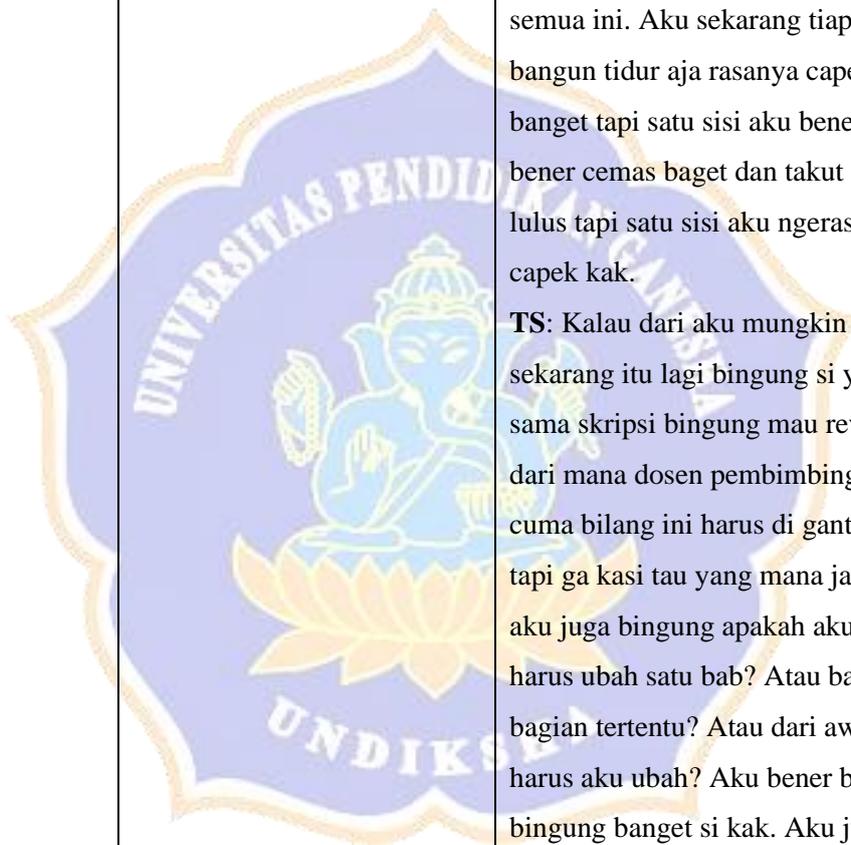
DS: Kalau dari aku mungkin saat ini aku lebih ke ngerasa cemas banget tiap kali liat temen-temen aku yang post story IG dll, tiap liat temen-temen update story aku jadi bandingin diri aku sama mereka karena aku belum sejauh itu dan itu bikin aku panik, aku ngerasa gagal karena tiap aku cemas atau panik tapi kayak aku tetep ga ngerjain apa-apa dan malah lanjut scroll tiktok, gara gara itu juga lama lama aku males kak aku juga bener bener bingung harus gimana dan cara ngehentiinnya gimana. Kayak aku ngerasa cemas, panik, takut tapi akhirnya juga aku ga ada usaha ngapa-ngapain kak aku bener bener bingung banget mau gimana.

DE: Kak kalau dari aku mungkin ini karena diri aku sendiri ya cuma sekarang ini tu aku ngerasa apa yaa kayak hmmm panik kali



ya karena deadline udah makin deket tapi dari akunya juga belum ada ngapa-ngapain..kadang juga aku kayak hmmm mungkin bisa di bilang nyalahin diri sendiri kenapa sih dari awal semester aku nganggep skripsi itu gampang terus jadi ngabisin waktu buat santai-santai. Aku bener bener ngerasa bersalah banget kak sama semua ini. Aku sekarang tiap bangun tidur aja rasanya capek banget tapi satu sisi aku bener bener cemas banget dan takut ga lulus tapi satu sisi aku ngerasa capek kak.

TS: Kalau dari aku mungkin aku sekarang itu lagi bingung si ya sama skripsi bingung mau revisi dari mana dosen pembimbing aku cuma bilang ini harus di ganti tapi ga kasi tau yang mana jadi aku juga bingung apakah aku harus ubah satu bab? Atau bagian bagian tertentu? Atau dari awal harus aku ubah? Aku bener bener bingung banget si kak. Aku juga takut nanya ke dosen aku takut dibilang bodoh, takut dibilang ga ngerti, lama lama semua aku pendem sendiri kak aku jadi ga percaya diri dengan hasil kerja aku karena aku bener bener ngerjain cuma sesuai dengan penangkapan aku dapet aku takut



			<p>banget kak kalau ngga lulus dan harus ngulang lagi.</p> <p>HF: Kalau perasaan terbesar aku saat ini aku bener bener lagi ngerasain down banget kali ya aku ga tau harus ngapain, aku ngerasa kehilangan diri aku sendiri, aku ngerasa kehilangan semangat aku, aku ngerasa stress setiap buka skripsi, aku takut salah, aku takut harus ngulang, aku cemas banget setiap liat skripsi, takut ga lulus si kak.</p>	
		<p>Okeii, aku udah denger nih jawaban dari temen-temen semua dan sangat beragam dan kalau aku simpulin berarti dari temen-temen ada yang ngerasa cemas, takut, bingung, ada yang kehilangan semangat, ada yang kehilangan kepercayaan diri ya?</p>	<p>AS: Iya WS: Iya KI: Iya kak DS: Iyaa kak DE: Iya TS: Betul kak HF: Iyaa</p>	
		<p>Okeii, kalau dari diri kalian sendiri nih, apasi hal yang paling kalian takutkan atau khawatirkan selama proses pengerjaan skripsi ini?</p>	<p>AS: Hmmmm jujur jurjujuran aja ya kak, kalau dari aku pribadi, aku ngerasain takut banget. Aku takut banget kalau sampe nggak lulus. Apalagi kalau tiap mau bimbingan tuh rasanya kayak disidang, aku udah revisi, udah baca ulang berkali-kali, tapi tetep aja dibilang gak nyambung. Aku juga makin stres tuh karna dosennya gak jelasin bagian mana yang gak nyambung. Aku</p>	

nanya juga takut-takut, takut dibilang gak ngerti. Jadinya aku cuma diem. Tapi karena diem itu, aku makin gak dapet arahan. Sekarang setiap buka skripsi aja rasanya kayak bego sendiri. Aku juga cemas, takut, dan aku udah sampe di tahap dimana aku ngerasa skripsi ini bukan buat aku.

WS: Kalo aku kak, sekarang tuh yang paling aku takutin Cuma aku ngerasa takut nggak lulus, takut nggak selesai. Aku panik karena deadline udah makin deket, sedangkan aku sendiri masih di tahap revisi proposal. Tiap bimbingan juga aku takut, karena aku malu sama dosen. Malu karena aku dari awal kayak ngeremehin skripsi. Sekarang karena panik malah ngeblank, buka laptop cuma liatin layar kosong. Kayak otak aku nge-freeze. Cemas banget sih kak, dan jujur aja makin lama makin nyesel sendiri.

KI: Aku tuh ya kak, akhir-akhir ini kayak cuma pengen nangis tiap kali mikirin skripsi. Aku ngerasa skripsi tuh berat banget. Aku takut banget ngecewain orang-orang, apalagi keluarga aku yang udah berharap apalagi aku anak pertama kak. Tapi di satu sisi, aku panik karena



			<p>tanggal pengumpulan makin deket, tapi di sisi lain aku juga udah capek banget. Capek lahir batin. Tiap kali habis bimbingan, aku cuma bisa nangis sendirian. Padahal dosennya cuma bilang 'terlalu umum', 'coba didalemin lagi', tapi rasanya kayak ditampar. Aku udah berusaha banget loh, begadang, baca jurnal, tapi tetep aja selalu dibilang kurang. Itu bikin aku takut banget buat ngerjain skripsi, tapi diem juga bikin makin stres</p> <p>DS: Kalau aku, jujur kak... Sekarang aku tuh cemas, panik, takut, tapi gak tahu harus ngapain. Bener-bener kayak kejemak di lingkaran yang bikin aku bingung banget cara keluar dari situ. Sekarang tiap kali liat temen-temen update story soal skripsi, malah bikin aku makin takut juga. Harusnya sih jadi motivasi ya, tapi buat aku malah jadi ngebandingin diri sendiri terus. Bikin aku makin panik, makin gak ngapa-ngapain juga, terus ngerasa gagal. Makin lama makin males ngerjain kak.</p> <p>DE: Kak, aku tuh sekarang ngerasa sekarang suka banget tiba-tiba panik. Panik karena tiba-tiba keinget deadline makin deket. Terus juga aku kesel sama diri sendiri karena dari awal</p>	
--	--	--	--	--

			<p>semester ngerasa skripsi tuh gampang. Sekarang aku nyesel. Tiap bangun tidur rasanya capek, tapi juga cemas, juga takut. Takut gak lulus, tapi di sisi lain kayak gak punya energi lagi. Aku bingung banget harus gimana.</p> <p>TS: Kalo dari aku, aku tuh bingung banget. Dosen bilang ‘ini harus diganti ya’, tapi gak pernah jelas yang mana. Mau nanya juga takut, takut dikatain bego atau gak ngerti. Aku ngerasa aku ngerjain sesuai pemahaman aku, tapi makin aku pikirin, makin takut kalau ternyata aku salah besar. Sekarang posisinya aku takut dosen bilang skripsi aku ngaco, takut gak lulus, takut harus ngulang. Sekarang udah hampir dua minggu aku gak nyentuh skripsi karena saking bingung dan takutnya.</p> <p>HF: Kalau aku jujur aja ya kak, kalau dari aku sekarang aku lagi bener-bener down. Aku ngerasa kehilangan diri aku kayak semua semangat aku tu langsung hilang. Aku bener-bener takut salah lagi. Takut ngerjain terus disalahin lagi. Sekarang tiap buka file skripsi aja rasanya anxious parah. Takut ngulang, takut gagal, takut gak lulus. Jujur aja kak, aku sekarang bahkan gak tahu lagi harus mulai dari mana.</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Okeii, kalau dari yang aku tangkep berarti ketakutan kalian itu paling besar di takut ga lulus, takut untuk nanya juga ke dosen, takut ngecewain orang di sekitar dan takut untuk gagal ya?</p>	<p>AS: Iya kak jujur aku takut banget apalagi udah mau sidang. WS: Iya kak KI: Bener kak DS: Iyaa DE: Iya TS: Iyaa kak betul HF: Iyaa</p>	
		<p>Okeii, berarti sekarang ini ketakutan kalian adalah untuk tidak lulus skripsi ya. Kalau dari kalian nih akhir-akhir ini, apa si yang kalian pikirkan atau pertanyaan apa yang paling sering muncul di kepala kalian saat mikirin skripsi?</p>	<p>AS: Kalau aku, aku tiap kali liat file skripsi langsung mikir kayak <i>kenapa sih aku sebodoh ini? kenapa aku gak bisa ngerti maksud dosen? aku juga takut banget dan sering juga mikir, apa aku emang gak pantes lulus ya? kayak gitu kak</i> WS: Kalau dari aku yang paling sering muncul di kepala aku tuh kayak <i>kenapa sih dulu aku santai banget? Kenapa gak dari awal aku cicil? Sekarang juga sering mikir kayak Aku masih bisa nyusul gak sih? Masih bisa selesai gak ya? gitu si kak yang paling sering.</i> KI: Aku sendiri sering banget mikir kayak, <i>kenapa ya hasilku selalu kurang? Terus jadi kepikiran juga, atau aku sebenarnya terlalu bodoh buat bisa lulus? Apa aku cuma bisa bikin orang-orang yang percaya sama aku itu kecewa? Gimana ya kak aku bener bener campur aduk banget rasanyaa..</i> DS: Pikiran yang paling sering</p>	

muncul di aku tuh kayak, kenapa semua orang bisa maju, tapi aku selalu stuck di tempat yang sama? Terus juga kayak kenapa aku gak bisa berhenti bandingin diri sama orang lain? Padahal aku tau kak diri aku sama orang lain pasti beda, dan juga aku sendiri gak ngapa-ngapain juga kakk.

DE: Aku belaangan ini sering nanya ke diri aku sendiri kenapa aku buang-buang waktu sih? Terus juga kayak, gimana caranya bisa bangkit lagi kalau aku udah kehilangan semangat kayak sekarang? Itu su kak isi pikiran aku belakangan ini.

TS: Pikiran yang paling sering muter di kepala aku tuh kayak aku harus mulai dari mana ya? terus juga kadang aku mikit kalau aku salah, aku harus ngulang semuanya lagi gak? Kaadang juga sampai mikir, apa aku yang terlalu bodoh buat ngerti skripsi ini? yaa gitu kak isi pikiran aku

HF: Kalau dari aku yaa hmmm mungkin yang paling sering muncul di pikiran aku sekarang tuh, gimana caranya balikin semangat aku yang dulu? Sama apa aku masih bisa lulus kalo semua yang aku kerjain salah semua? Kadang kalau malem-malem juga mikir, enapa



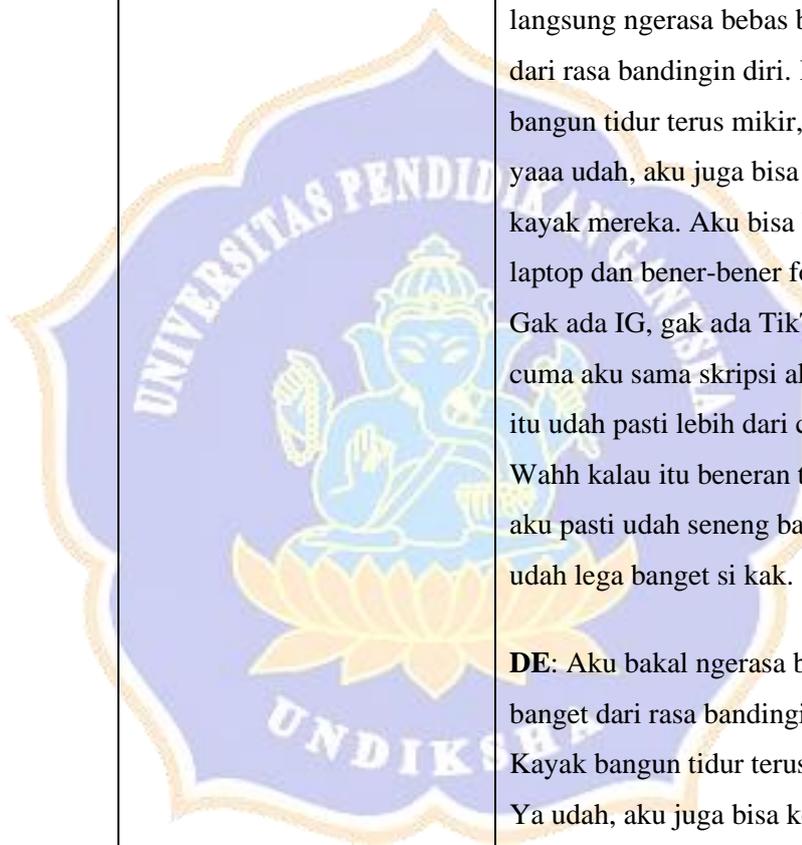
			<i>semangat aku bisa hilang secepat ini ya? gitu si kak kalau dari aku.</i>	
		Okeii, kalau aku denger jawaban kalian sangat beragam yaa. Ada yang nyalahin dirinya sendiri, ada yang sampe mikir kenapa dirinya bodoh, ada yang mikir apa emang dirinya ga pantas buat lulus dan lain sebagainya ya	AS: Iya kak WS: *mengangguk* KI: Iyaa DS: *mengangguk* DE: *mengangguk* TS: Iyaa kak HF: *mengangguk*	
		Okei sekarang aku punya pertanyaan nih coba ya kalian bayangin, kalau malam ini kalian tidur... dan tiba-tiba saat bangun besok pagi, semua masalah tentang skripsi kalian hilang semua rasa cemas, rasa takut, rasa gagal, rasa gak percaya diri, semuanya lenyap. Skripsinya lancar, dosennya suportif, kalian tahu harus ngerjain apa, dan kalian ngerasa mampu. Kira-kira, apa yang akan kalian rasakan waktu kalian bangun?	AS: Wahh kak kalau beneran kejadian kayak gitu aku mungkin bakal langsung ngerasa ringan banget... kayak gak ada lagi tuh beban di dada. Aku bangun pagi, bisa langsung buka laptop tanpa harus gemeteran, aku bisa langsung ngetik dengan tenang. Aku juga gak takut lagi buat bimbingan dan itu pasti bikin aku lega banget. WS: Hmm kalau aku di posisi itu mungkin aku kayaknya bisa langsung bangun dan bilang ke diri sendiri, <i>Akhirnya woi lu bisa juga nyelesain ini.</i> Aku bisa ngerasa lebih pede buat ketemu dosen, gak perlu takut lagi. Terus yang paling penting, aku ga bakal lagi ngerasa malu sama diri aku sendiri. Rasanya pasti lega banget si kakk KI: Aku aku yang pasti bakal langsung bangun dengan hati yang tenang. Aku gak perlu	

nangis lagi tiap habis bimbingan, aku gak perlu lagi mikirin omongan dosen yang selama ini jadi beban buat akuu. Aku bisa ngerjain skripsi tanpa takut gagal. Terus aku mungkin bakal sarapan sambil senyum, gak panik, gak ngerasa gak cukup. Aku ngerasa aku pantas lulus.

DS: Kalau aku yang pasti bakal langsung ngerasa bebas banget dari rasa bandingin diri. Kayak bangun tidur terus mikir, kayak yaaa udah, aku juga bisa kok kayak mereka. Aku bisa buka laptop dan bener-bener fokus. Gak ada IG, gak ada TikTok, cuma aku sama skripsi aku. Dan itu udah pasti lebih dari cukup. Wahh kalau itu beneran terjadi aku pasti udah seneng banget udah lega banget si kak.

DE: Aku bakal ngerasa bebas banget dari rasa bandingin diri. Kayak bangun tidur terus mikir, Ya udah, aku juga bisa kok kayak mereka. Aku bisa buka laptop dan bener-bener fokus. Gak ada IG, gak ada TikTok, cuma aku sama skripsi aku. Dan itu udah cukup banget buat aku kak.

TS: Aku yang pasti bakal ngerasa... akhirnya bisa berdamai sama diri aku sendiri. Aku gak bakal nyalahin diri aku lagi. Aku

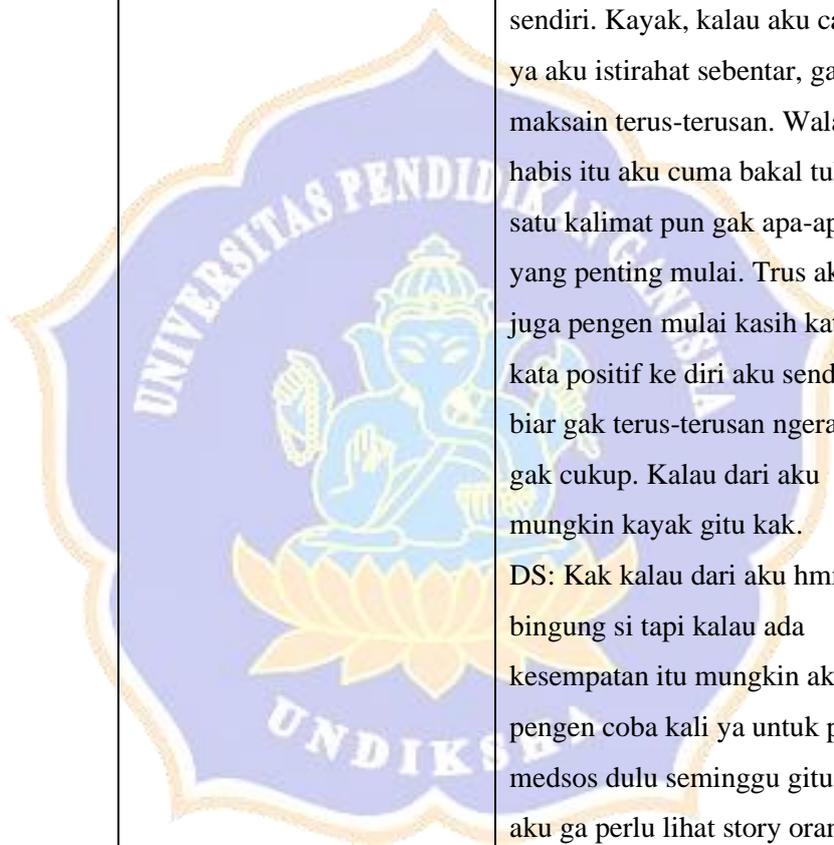


			<p>bisa bangun tidur dan bilang, <i>Kamu udah cukup, yuk mulai pelan-pelan.</i> Rasanya pasti kayak punya kesempatan kedua yang tenang dan penuh semangat si kak.</p> <p>HF: Kalau aku..kalau dari aku pastinya pas aku bangun tidur aku langsung ngerasa jelas. Aku tahu harus revisi dari mana, aku tahu maksud dosen aku, dan aku juga gak takut buat nanya. Aku ngerasa percaya diri sama hasil kerjaku. Rasanya kayak beban berat di dada itu akhirnya hilang si kak.</p>	
		<p>Nah... kalau tadi kalian udah ngebayangin rasanya tenang dan masalah skripsi kalian hilang, sekarang coba pikirin: untuk bisa sampai ke titik tenang itu, hal kecil apa sih yang bisa kalian lakuin mulai dari sekarang?"</p>	<p>AS: Mungkin kalau dari aku, aku bakal mulai dari berani buat tanya lagi ke dosen, walaupun pelan-pelan. Terus aku juga mau berhenti nyalahin diri aku sendiri setiap kali dikritik. Aku juga bakal coba bilang ke diri aku, <i>nggak apa-apa salah, yang penting ngerti dan belajar lagi.</i> Trus sebelum bimbingan, aku mau tulis dulu daftar pertanyaan biar gak lupa dan biar lebih siap. Gitu si kak kalau dari aku.</p> <p>WS: Kalau dari aku mungkin mau mulai dari hal kecil si kayak bikin jadwal tiap hari, terus coba buat bikin target nulis dua paragraf dulu. Trus juga aku mau coba lebih disiplin misalnya kalau lagi kerjain skripsi aku</p>	

coba untuk matiin HP satu jam buat fokus. Aku juga mau coba lebih jujur ke dosen tentang kondisi aku sekarang. Jadi ga usah malu, ga usah sungkan, yang penting jujur dan mau berusaha. Kalau dari aku mungkin kayak gitu kali ya kak.

KI: Kalau aku jujur pengen coba dengan ngasih ruang buat diri sendiri. Kayak, kalau aku capek, ya aku istirahat sebentar, gak maksain terus-terusan. Walaupun habis itu aku cuma bakal tulis satu kalimat pun gak apa-apa, yang penting mulai. Trus aku juga pengen mulai kasih kata-kata positif ke diri aku sendiri, biar gak terus-terusan ngerasa gak cukup. Kalau dari aku mungkin kayak gitu kak.

DS: Kak kalau dari aku hmmm bingung si tapi kalau ada kesempatan itu mungkin aku pengen coba kali ya untuk puasa medsos dulu seminggu gitu, biar aku ga perlu lihat story orang jadi gak terus-terusan bandingin diri aku sendiri sama orang lain. Terus kalau bisa juga aku juga mau lebih fokus ke progresku sendiri, sekecil apapun itu aku bakal appreciate usaha aku. Aku juga mau mulai coba untuk buka skripsi tiap pagi selama 30 menit aja, gak usah langsung banyak,



yang penting mulai dulu, mau tulis satu dua kalimat juga gpp. Kalau dari aku itu si kak yang sekarang pengen aku coba lakuin.

DE: Aku harus mulai coba untuk maafin diri aku dulu, karena aku terlalu nyalahin diri sendiri terus. Trus aku juga mau mulai dari buka skripsi, baca ulang, dan tulis catatan kecil. Setiap hari satu langkah aja atau kalau progressnya dikit juga gpp. Aku rasa sih ga usah sempurna dulu juga gpp, yang penting ada gerak.

TS: Juju raku bingung si kak mau gimana tapi mungkin aku mau nyoba berani untuk nanya ke dosen dulu walaupun aku takut. Mungkin aku bakal tulis dulu pertanyaannya biar jelas juga kalau mau nanya ke dosen. Trus aku juga mau coba ngerapiin catatan bimbingan, biar bisa lihat arah revisi aku. Aku juga mau belajar bilang ke diri sendiri kayak *gak apa-apa kalau gak langsung ngerti. Kalau dari aku mungkin mulainya dari sana dulu si kak.*

HF: Kalau akuu, akuu, aku pengen banget untuk mulai dari buka skripsi lagi, walaupun cuma 10 menit sehari. Aku juga mau cari dukungan dari temen atau keluarga. Aku pengen cerita ke temen yang ngerti dengan

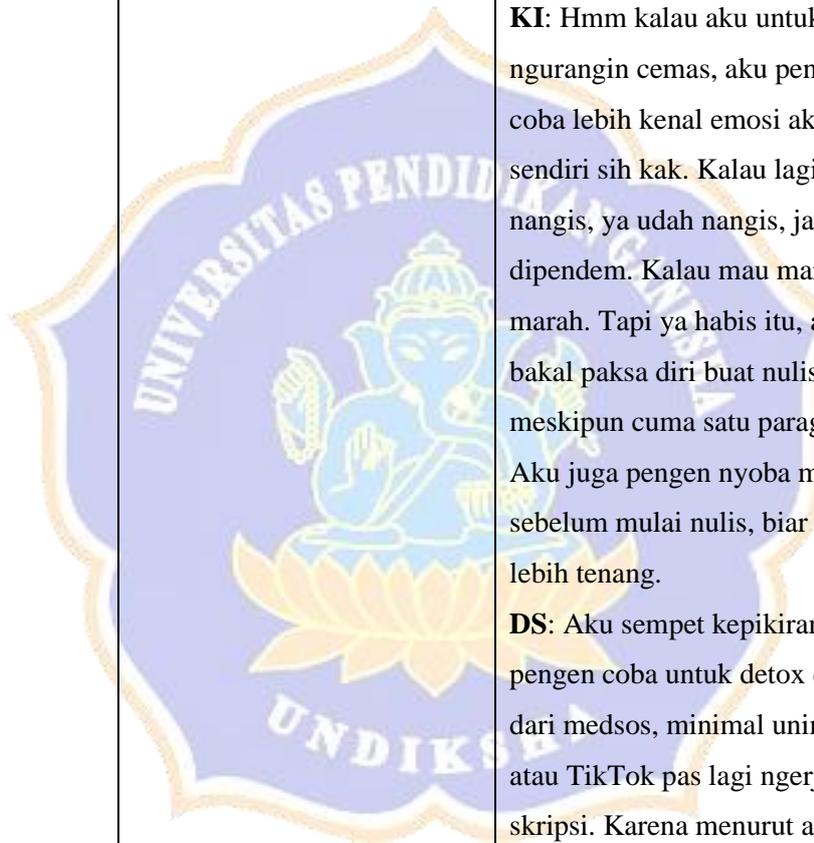
			<p>harapan aku dapet support dari mereka juga, atau ngga aku mau cari suasana baru buat nulis. Aku tahu semangat aku bisa balik kalau aku pelan-pelan mulai lagi. Aku juga udah gak pengen maksain semuanya sekaligus.</p>	
		<p>Okeii kalau dari aku denger dari cerita kalian, kalian udah tau nih cara-cara yang akan kalian lakukan untuk bisa sampai ke titik tenang itu, ada yang mungkin mau mulai coba buka skripsi tiap hari walaupun progress dikit juga gpp, ada yang mau puasa sosmed, ada yang mau mulai catet, dan juga ada yang mau mulai nanya ke dosen dan lain sebagainya ya</p>	<p>AS: *mengangguk* WS: *mengangguk* KI: Iyaa DS: *mengangguk* DE: Iya kak TS: Iyaa kak HF: hoooh</p>	
		<p>Okei, kalau menurut kalian nih solusi apa sih yang bisa kalian lakukan untuk mengurangi rasa cemasnya kalian?</p>	<p>AS: Kalau aku mungkin aku bisa mulai dengan coba pelan-pelan ngobrol sama dosen tanpa mikir duluan bakal dimarahin. Terus aku juga pengen atur mindset aku, kayak bilang ke diri sendiri <i>cemas itu sebenarnya wajar loh, tapi jangan sampe bikin aku berhenti untuk berjuang.</i> Aku juga lagi pengen coba journaling tiap habis bimbingan, biar bisa buang unek-unek dan gak numpuk di kepala. WS: Kalau aku aku rasa aku harus mulai dari bikin rutinitas kecil biar gak kaget sama</p>	

deadline. Kayak nulis 30 menit aja setiap pagi. Trus aku juga pengen coba ngomong ke diri sendiri, kayak *gak apa-apa kalau belum sejauh yang lain, yang penting terus jalan*. Aku juga mau kurangi overthinking sebelum bimbingan, misalnya dengan latihan napas atau nulis pertanyaan biar lebih siap.

KI: Hmm kalau aku untuk ngurangi cemas, aku pengen coba lebih kenal emosi aku sendiri sih kak. Kalau lagi pengen nangis, ya udah nangis, jangan dipendem. Kalau mau marah ya marah. Tapi ya habis itu, aku bakal paksa diri buat nulis meskipun cuma satu paragraf. Aku juga pengen nyoba meditasi sebelum mulai nulis, biar pikiran lebih tenang.

DS: Aku sempet kepikiran pengen coba untuk detox dulu dari medsos, minimal uninstall IG atau TikTok pas lagi ngerjain skripsi. Karena menurut aku itu pemicu utama kecemasan aku. Trus aku juga mau coba kasih apresiasi buat diri sendiri tiap ada progress kecil, kayak *hari ini udah nulis satu halaman, keren*. Mungkin hal hal kayak gitu yang bisa bantu ngurangi rasa gagal.

DE: Akuuu kalo aku kayaknya perlu lebih disiplin sama waktu





		<p>kalian nih dari 7 solusi itu solusi mana yang menurut kalian paling efektif untuk mengurangi kecemasan?</p> <p>Temen-temen aku kasih waktu 10 menit ya untuk berdiskusi juga.</p>	<p>bisa kami terapkan itu dengan cara membuat rutinitas kecil, self-talk, dan mengurangi overthinking dengan latihan napas atau menyiapkan pertanyaan. Gitu sih kak</p> <p>WS: *Mengangguk*</p> <p>KI: *Mengangguk*</p> <p>DS: *Mengangguk*</p> <p>DE: *Mengangguk*</p> <p>TS: *Mengangguk*</p> <p>HF: *Mengangguk*</p>	
		<p>Nah, teman-teman kalian kan tadi udah milih satu strategi yang menurut kalian paling efektif ya. Strategi yang kalian pilih barusan itu ga cuma buat hari ini aja ya. Coba masing-masing dari kalian inget-inget lagi baik-baik, karena strategi ini itu bisa jadi pegangan kalian ke depannya untuk bantu kalian ngurangin rasa cemas, dan biar kalian bisa lebih konsisten dalam ngerjain skripsi juga, pelan-pelan aja temen-temen ga perlu bur-buru yang penting terus jalan.</p>	<p>AS: Okei kak thankyou yaa</p> <p>WS: Oke kak noted</p> <p>KI: Okei kak terimakasih ya udah di bantu juga</p> <p>DS: Okeee</p> <p>DE: Oke kak</p> <p>TS: Baik kak</p> <p>HF: Oke kak akan aku inget-inget</p>	
		<p>Okei berarti kan kalian udah tahu nih bahwa apa sih yang harus kalian lakukan untuk dapat menyelesaikan skripsi kalian ya dan kalian juga udah ada gambaran nih</p>	<p>AS: Hmm ini boleh lagu apa aja kak?</p> <p>WS: Hmmm</p> <p>KI: Kak kalau lagunya harus indo apa inggris?</p> <p>DS: Kalau aku mungkin lagu</p>	

		<p>gimana sih cara kalian untuk menenangkan diri kalian kalau lagi cemas atau takut juga. Nah, aku pengen nanya nih, ada gak sih lagu nih yang belakangan ini sering kalian denger gitu?</p>	<p>Rality Club kali ya DE: Kak ini harus lagu specific? TS: Aku ga kepikiran lagi HF: Kalau aku akhir-akhir ini lagi sering denger lagu Gracie Abrams yang judulnya That's so true</p>	
		<p>Isokeii temen-temen kalian boleh take your time kok ga perlu buru-buru..untuk lagunya boleh lagu apa aja mau indo mau inggris juga boleh..terus juga kalau bisa yang specific ya penyanyi dan judul lagu yang kalian suka.</p>	<p>AS: Kalau aku akhir-akhir ini kayaknya lagi sering denger lagunya si Taylor Swift yang album barunya I can so it with a broken heart kak..itu si yang lagi sering muter di playlist aku. WS: Kalau aku karna aku lagi suka lagu K-POP aku lagi suka dengerin lagu yang lagi viral itu kak yang judulnya To My Youth. KI: Kalau aku mungkin akhir-akhir ini aku lagi suka sama lagu indo kak aku bisa tiap hari muter lagu sal priadi yang judulnya kita usahakan rumah itu. DS: Aku lagu Reality Club yang judulnya Anything you want kak. DE: Aku lagi suka dengerin lagu Usik kak apalagi kalau lagi sendiri aku dengerinnya bisa sampe nangis. TS: Hmm apa ya..Oh aku akhir-akhir ini seing banget denger lagu stuck in my head apalagi kalau inget skipsi kak aku juga sama aku bisa nangis tiap denger lagu ini waktu stresss. HF: Kalau aku akhir-akhir ini lagi sering denger lagu Gracie</p>	

			Abrams yang judulnya That's so true	
		Okeii, lagunya bermacam-macam yaa, Apa nih yang bikin kalian untuk milih lagu itu?	<p>AS: Liriknya kak tau ga si itu viral banget sampe ada yang bilang itu lagu buat orang-orang yang lagi stress skripsi.</p> <p>WS: Hmm aku juga liriknya kak.</p> <p>KI: Kalau aku lirik dan instrumennya yaa kayak lagunya enak aja nenangin gitu kak instrumennya.</p> <p>DS: Kalau aku Instrumennya kayak ngerasa musiknya liriknya enak gitu kayak enak ajaa.</p> <p>DE: Kalau aku sama si kak instrument dan liriknya.</p> <p>TS: Aku karna liriknya kayak ngerasa lagi relate aja sama liriknya.</p> <p>HF: Kalau aku instrument sama liriknya gila kak itu lagu enak banget aku bisa dengerin tiap hari terus juga liriknya bener bener aku ngerasa aku relate banget.</p>	
		Okeii, berarti kalau aku ambil kesimpulan kalian punya nih lagu masing-masing yang kalian suka dan kalian suka karena lirik dan instrumennya ya? Dari 7 pilih satu lagu	<p>AS: Iya kak.</p> <p>WS: Heeh</p> <p>KI: Iyaa</p> <p>DS: Iyaa kak</p> <p>DE: Iyaa</p> <p>TS: Hooh</p> <p>HF: Betul kak</p>	
		Okeii kalau kalian disuruh milih nih dari 7 lagu ini kalian hanya boleh pilih 1 lagu, kira-kira lagu apa yang	<p>AS: Oke kak.</p> <p>WS: Oke</p> <p>KI: Oke kak</p> <p>DS: Iyaa kak</p>	

		<p>akan kalian pilih? Isokei banget kalian boleh diskusi aku akan kasih waktu juga jadi kalian ga perlu buru buru ya</p>	<p>DE: Oke TS: Siap HF: Wokey kak</p>	
		<p>Okeii udah ada lagunya?</p>	<p>AS: Uдах kak WS: Kita setuju milih yang lagu reality club yang judulnya Anything you want kak KI: Uдах kak DS: *Mengganggu* DE: *Mengganggu* TS: *Mengganggu* HF: *Mengganggu*</p>	
		<p>Nah kalian udah milih satu lagu nih, sekarang coba kalian ubah lirik lagunya untuk jadi soundtrack of my life. Coba kalian ganti lirik gitu supaya bisa memotivasi kalian untuk mengerjakan skripsi lu, misalkan kalian mau pake bahasa Inggris its oke, misal kalian lupa liriknya juga kalian boleh lihat dulu nih ada gak yang mau kalian ganti ada ngga? Take ur time aja gaiss</p>	<p>AS: *Mengganggu* WS: Duh takur aneh KI: wkwkwkw DS: Kak kita ga tau si ini nyambung atau ngga yaaa cuma tadi kita udah coba buat gonta ganti liriknya dan hasilnya kayak gini kak DE: *Mengganggu* TS: Kak kalau jelek maaf ya HF: Ini harus kita nyanyiin kak?</p>	
		<p>Okeii berarti lagunya udah ada, liriknya juga udah kalian coba buat ganti nah coba nih sekarang kalian nyanyiin bareng-bareng aku pengen denger nih.</p>	<p>AS, WS, KI, DS, DE, TS, HF: Maaf ya kak kalau jelek The same song under tree you can call me Active Music Therapy anything you want, im not, lazy, Number two, im three, you say that its has favorite favorite and i can't disagree You say that it has</p>	

			<p>favorit.</p> <p>Gitu kak maaf ya kalau jelek</p>	
		<p>Okei, nah kalian kan udah punya nih lagu dan juga kalian udah coba untuk ubah liriknya jadi lagu soundtrack of my life. Nah dari lagu ini itu harapannya bisa kalian dengerin kalau kalian cemas atau takut dengan skripsi. Kalau next kalian ketemu rasa cemas atau takut Kalian bisa dengerin soundtrack of my life berulang-ulang dengan tujuan bisa untuk mereduksi kecemasan kalian jadi kalian dengerin terus sampe rasa cemasnya turun. Tapi ya mungkin karena lagunya ngga kita bikin lirik lagu yaa jadi kalian bisa nih ngebayangin misalnya tadi im not lazy dan segala macamnya itu bisa kalian ulang-ulang sampai rasa cemas kalian menurun gitu.</p>	<p>AS: Okei kak</p> <p>WS: Okeii kak nanti kalau nantinya muncul rasa cemas aku akan coba Teknik itu.</p> <p>KI: Oke kak noted.</p> <p>DS: Okei kak siap.</p> <p>DE: Oke kak thankyou kak nanti akan aku coba.</p> <p>TS: Okei kak thankyou yaa.</p> <p>HF: Oke kak</p>	
3.	Penutup	<p>Okeii, aku pengen nanya nih tadi di awal kan aku ada nanya skala kecemasan kalian yaa. Kalau sekarang setelah mengikuti sesi konseling dari skala 1-10 berapa kecemasan kalian sekarang setelah konseling?</p>	<p>AS: Wahh hmmm, kalau aku dari 1-10 mungkin sekarang 6 kali ya</p> <p>WS: Kalau aku 7</p> <p>KI: Aku 4 kak</p> <p>DS: Aku juga 4 kak</p> <p>DE: Aku mungkin 5</p> <p>TS: Hmm 6</p> <p>HF: Aku 3 kak</p>	

		<p>Okeii berarti kalau dari yang aku lihat setelah mengikuti sesi konseling ini kecemasan kalian udah mulai menurut ya walaupun ada beberapa yang belum menurun secara drastis tapi ada penurunan kecemasan. Akum au ngingetin lagi untuk lagu soundtrack of my life bisa kalian dengerin kalau cemas lagi kalau kalian lagi ngga pengen dateng konseling.</p>	<p>AS: Okei kak noted thankyou yaaa WS: Okei kak thankyou kak nanti akan dicoba dengerin KI: Okei kak terimakasih kak DS: Oke kak thanks ya nanti aku dengerin tiap aku takut DE: Okei kak thankyou yaa TS: Okei kak thankyou kak HF: Okei kak makasih ya kak</p>	
		<p>Okei mungkin sebelum aku tutup sesi konseling ini ya aku pengen bilang kalo sebenarnya pada dasarnya kalian semua itu mampu untuk mengerjakan skripsi, mungkin kalian hanya kurang bimbingan, mungkin kalau rasa cemas atau takut semua orang punya rasa cemas atau rasa takut itu dan kita gak bisa ikutin rasa cemas atau takut itu secara terus menerus karena kita kan juga punya tanggung jawab kita gitu kurang lebihnya, jadi semangat terus untuk jalaninnya, maksudnya aku do the best untuk kalian semua. Kalau ada yang mau usahain bisa 3.5 tahun gapapa, tapi kalau ada yang mau 4 tahun juga gapapa</p>	<p>AS: Okei kak thankyou so muchh WS: Okei kak thankyou kak thankyou juga udah semangat kita yaa KI: Okei kak terimakasih kak DS: Oke kak thankyou kak udah semangat kita DE: Okei kak thankyou so much kak TS: Okei kak thankyou banget ya kak HF: Okei kak thankyouu bangett ya kak</p>	

		<p>banget, intinya kalian udah coba do the best ya terbaik lu begini gapapa kan semua hal kan gak harus barengan ada waktunya masing-masing at least kalian udah try ur best lah kurang lebih begitu, jadi jangan lupa misalnya kalau kalian ngerasa capek, atau males, atau takut kalian bisa dengerin, si soundtrack of my life kayak tadi lirinya kan ada yang kalian ubah misal im not lazy anything you want, atau pas bimbingan takut gitu inget ajja anything you want cocok kan</p>		
		<p>Okeii sebelumnya akum au say thankyou so much untuk kalian semua udah mengikuti sesi konseling ini. Akum au ingetin lagi apapun yang kalian ceritaiin, yang kalian share, dan yang kalian bicaraiin selama sesu konseling ini akan aku jaga juga kerahasiannya jadi kalian ga perlu takut ceritanya kesebar dan lainnya yaa</p>	<p>AS, WS, KI, DS, DE, TS, HF: Okeii kak thankyou so much ya kakk</p>	
		<p>Nah mungkin segitu dulu untuk sesi konseling kita ya, thankyou semuanyaaa</p>	<p>AS, WS, KI, DS, DE, TS, HF: Okeii kak thankyou so much kakk</p>	



Lampiran 7 Uji Anova Menggunakan SPSS

Tests of Normality

	Tahapan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor	Pre-test	.183	7	.200 [*]	.945	7	.681
	Post-test	.082	7	.200 [*]	1.000	7	1.000
	Follow-up	.196	7	.200 [*]	.977	7	.945

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postest - pretest	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. postest < pretest

b. postest > pretest

c. postest = pretest

Test Statistics^a

		postest - pretest
Z		-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

ANOVA

Skor

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3108.667	2	1554.333	59.204	<.001
Within Groups	472.571	18	26.254		
Total	3581.238	20			

Sub jek	<i>Pre- test</i>	<i>Pre- test + 1</i>	<i>ln(Pre- test + 1)</i>	<i>Post- test</i>	<i>Post- test + 1</i>	<i>ln(Post- test + 1)</i>	<i>Follo- w-up</i>	<i>Follow- up + 1</i>	<i>ln(Follow- up + 1)</i>
S1	112	113	4,7274	87	88	4,4773	76	77	4,3438
S2	98	99	4,5951	84	85	4,4427	78	79	4,3694
S3	107	108	4,6821	90	91	4,5109	81	82	4,4067
S4	95	96	4,5643	82	83	4,4188	71	72	4,2767
S5	110	111	4,7095	88	89	4,4886	76	77	4,3438
S6	100	101	4,6151	85	86	4,4543	74	75	4,3175
S7	116	117	4,7622	86	87	4,4659	77	78	4,3567

