

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik *Poetry Therapy* Untuk Mereduksi *Academic Anxiety* Pada Mahasiswa BK

Anna Ayu Herawati^{1*}, Hadiwinarto², & I Wayan Dharmayana³
Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu¹²³

*) Jl. WR. Supratman Kandang Limun Bengkulu; E-mail: annaayusherawati@unib.ac.id

Article History:

Received: 02/01/2023;
Revised: 26/01/2023;
Accepted: 18/02/2023;
Published: 28/02/2023.

How to cite:

Herawati, A.A., Hadiwinarto, & Dharmayana, I., W. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *poetry therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* pada mahasiswa BK. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), pp. 335–339. DOI: 10.26539/teraputik.631355



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2023, Herawati, A.A., Hadiwinarto, & Dharmayana, I., W (s).

Abstract: *Anxiety experienced by students related to academic burdens including in the preparation of thesis is also called academic anxiety or academic anxiety. The objectives of this study were: (1) to describe the level of academic anxiety before being given group counseling services through poetry therapy techniques (2) to describe the levels of academic anxiety after being given group counseling services through poetry therapy techniques (3) the differences in levels of academic anxiety before and after group counseling services are provided through poetry therapy techniques. The research method used in this study is a pre-experimental design study. The sample in this study was 5th semester BK students who indicated they were experiencing academic anxiety. The research results show that there is the influence of group counseling with poetry therapy techniques to reduce academic anxiety in students so that there can be a decrease in the level of anxiety experienced by students. This can be seen in the changes that occur from the results of the pretest and posttest.*

Keywords: *Group counseling, poetry therapy, academic anxiety*

Abstrak: Kecemasan yang dialami mahasiswa yang berkaitan dengan beban akademik termasuk dalam penyusunan skripsi juga disebut dengan kecemasan akademik atau *academic anxiety*. Tujuan penelitian ini dilakukan yaitu : (1) Mendeskripsikan gambaran tingkat *academic anxiety* sebelum diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *poetry therapy* (2) Mendeskripsikan gambaran tingkat *academic anxiety* sesudah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *poetry therapy* (3) Perbedaan tingkat *academic anxiety* sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui teknik *poetry therapy*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental design. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa BK semester 5 yang terindikasi mengalami *academic anxiety*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapatnya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *poetry therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* pada mahasiswa sehingga dapat terjadinya penurunan pada tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini terlihat pada adanya perubahan yang terjadi dari hasil pretest dan posttest.

Kata Kunci: *Konseling kelompok, poetry therapy, academic anxiety*

Pendahuluan

Kecemasan merupakan keadaan individu yang diliputi oleh perasaan takut atas kondisi yang masih belum terjadi. Mahasiswa seringkali merasa cemas atau takut dalam dirinya, hal ini biasanya berkaitan dengan masalah motivasi, prestasi dan akan memberikan pengaruh pada psikologis. Kecemasan yang dialami mahasiswa yang berkaitan dengan beban akademik termasuk dalam penyusunan skripsi juga disebut dengan kecemasan akademik atau *academic anxiety*. Menurut Raras (2021) kecemasan akademik atau *academic anxiety* merupakan topik ataupun isu kesehatan mental yang paling umum dibicarakan dikalangan mahasiswa. Isu-isu

mengenai kecemasan akademik sayangnya masih dianggap biasa saja dan sepele dan tidak diatasi dengan baik. Kondisi ini tentu membuat keadaan mental mahasiswa menjadi terganggu dan dampaknya bias, dapat timbul secara ringan ataupun dalam kondisi serius.

Riset mengenai kecemasan akademik (*academic anxiety*) yang dialami mahasiswa juga disampaikan oleh Putro & Prasetyaningrum (2016) bahwa mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir mengalami berbagai kecemasan dalam hidupnya salah satunya yang sering terjadi yaitu kecemasan menghadapi ujian akhir skripsi. Kecemasan akademik (*academic anxiety*) juga dialami oleh mahasiswa bimbingan dan konseling di Universitas Bengkulu, hal ini sesuai dengan hasil observasi dan pengamatan lapangan yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa saat melakukan bimbingan. Mahasiswa seringkali tergesa-gesa dalam pengajuan judul skripsi dan belum memiliki pedoman yang kuat dengan apa yang mereka ajukan, ada pula mahasiswa yang lamban dalam memulai menulis skripsi dikarenakan berbagai hal seperti merasa cemas dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

Penerapan layanan konseling kelompok dirasa perlu untuk mengatasi fenomena atau gejala *academic anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Keterbaruan penelitian ini yaitu dengan pemanfaatan *art counseling* dalam konseling kelompok, salah satunya teknik yang dipilih adalah teknik *poetry therapy* atau terapi puisi dalam konseling kelompok pada mahasiswa BK. Membantu mahasiswa dalam mengekspresikan diri, mengembangkan kemantapan dalam pemahaman dan menguatkan keterampilan interpersonal yang akan menjadi siklus bagi emosi berlebihan merupakan suatu cara dari pelaksanaan terapi musik (Furman, 2003). Tujuan pada penelitian ini untuk mendapatkan gambaran mengenai tingkat *academic anxiety* pada mahasiswa BK pra-layanan konseling kelompok dan pasca layanan konseling kelompok dengan *poetry therapy*.

Metode

Pengembangan metode penelitian eksperimen membantu peneliti mengetahui hasil secara jelas dari individu yang di amati. Pengoptimalan metode eksperimen pada penelitian ini didukung dengan penelitian kuantitatif agar hasil yang disampaikan dapat jelas melalui data. Kelompok penelitian diberikan layanan konseling kelompok yang didukung dengan teknik *poetry therapy*. Hasil penelitian terlihat selain pada proses layanan juga dari hasil asesmen non tes berupa angket pada pra-layanan dan pasca layanan. Populasi penelitian yaitu mahasiswa BK angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi. Selanjutnya diberikan pretest dan diambil sampel berdasarkan kriteria yang telah dipilih sebanyak 7 mahasiswa.

Penentuan sampel dilakukan sesuai dengan karakteristik tertentu pada penelitian ini karakteristik berupa *academic anxiety*. Pengumpulan data didukung dengan kuesioner yang telah di uji validitaskan dengan koefisiensi 0,308-0,708 berisi 43 aitem kuesioner yang berkaitan dengan *academic anxiety*. Pengukuran menggunakan *paired sample t-test* mendukung hasil hipotesis penelitian kemudian didapatkan hasil akhir dengan signifikan 0.000 yang berarti hipotesis < 0,05, maknanya layanan konseling kelompok melalui teknik *poetry therapy* dapat memberikan pengaruh kepada mahasiswa BK.

Hasil dan Diskusi

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran secara terbuka tentang efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik *poetry therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* pada mahasiswa BK Universitas Bengkulu terkhusus untuk mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi.

Berdasarkan hasil perolehan data *pre-test* yang didapatkan maka dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil *Pre-test Academic Anxiety* Mahasiswa BK

Interval	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
>129	Tinggi	6	17%
87 – 128	Sedang	17	49%
< 86	Rendah	12	34%
Jumlah		35	100%

Dari hasil yang telah didapatkan pada tabel di atas, pada kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan persentase yang didapatkan sebesar 17%, pada kategori sedang dengan jumlah mahasiswa 17 orang dan perolehan persentase yang didapatkan sebesar 49%, dan pada kategori rendah dengan jumlah mahasiswa 12 orang dan perolehan persentase 34%. Sehingga akan di ambil sampel siswa dengan kategori tinggi dan sedang cenderung mendekati tinggi menjadi sampel penelitian.

Layanan konseling kelompok diterapkan sebanyak 3 kali pertemuan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi oleh sampel, berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Perbandingan *hasil pretest dan posttest*

No	Kode Siswa	Skor	Kategori	Skor	Kategori	Penurunan
1	RV	131	Tinggi	92	Sedang	39
2	FM	142	Tinggi	100	Sedang	42
3	LK	148	Tinggi	105	Sedang	43
4	MW	130	Tinggi	98	Sedang	32
5	AN	139	Tinggi	102	Sedang	37
6	FM	133	Tinggi	96	Sedang	37
7	DV	122	Sedang	84	Rendah	36

Berdasarkan tabel yang sudah disajikan di atas, diketahui bahwa terjadinya perbedaan tingkat *academic anxiety* mahasiswa pra dan pasca diberikan layanan konseling kelompok dengan *poetry therapy*. Ketika saat pelaksanaan pretest 6 orang siswa dalam posisi kategori tinggi dan 1 orang pada posisi kategori sedang. Kemudian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *poetry therapy* terjadinya perubahan terhadap mahasiswa yang mana tidak ada mahasiswa sampel yang masih berada pada kategori tinggi, mahasiswa berada dalam

kategori sedang dan rendah dengan hasil penurunan yang tidak ekstrem hal ini menandakan pemberian layanan perlahan-lahan dapat menurunkan academic anxiety pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian yang disampaikan dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat academic anxiety mahasiswa sebelum dan sesudah layanan konseling kelompok diberikan. Hal ini sejalan dengan studi pendahulu yang dilakukan oleh Kemala, Dimiyati & Hidayat tahun 2015 dengan judul Pengaruh terapi menulis puisi terhadap harga diri siswa, yang mana pada studi pendahulu ini didapatkan hasil bahwa Terapi puisi efektif untuk meningkatkan harga diri siswa.

Simpulan

Terdapatnya pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *poetry therapy* untuk mereduksi *academic anxiety* pada mahasiswa bk sehingga dapat terjadinya penurunan pada tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini terlihat pada adanya perubahan yang terjadi dari hasil pengukuran *pretest dan posttest* dengan nilai rata-rata yang didapatkan sebelum tindakan adalah 135 dan setelah diberikan tindakan hasil rata-rata yang didapatkan 97, didukung dengan hasil uji hipotesis dengan *paired sampel t-test* dan hasil akhir menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,005$. Sehingga dari hasil tersebut didapatkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *poetry therapy* mampu mereduksi *academic anxiety* yang dialami oleh mahasiswa BK.

Ucapan Terima Kasih

1. Universitas Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada tim peneliti untuk melaksanakan penelitian.
2. Tim peneliti yang sudah bekerjasama dalam membentuk kesuksesan penelitian.
3. Mahasiswa-mahasiswi BK UNIB yang sudah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

Daftar Rujukan

- Afriani, Beta. 2018. Motivasi Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir. Multi Science Kesehatan. Vol. 09.
- Erwinda, L., Ildil, I., & Churnia, E. (2017). Aplikasi Art Therapy sebagai Instrumen dalam Konseling Kelompok.
- Furman, R. 2003. Poetry Therapy and Axistential Practices. The Arts in Psychotherapy, Vol 30, pp 195-200. Pergamon.
- Jayanti, D. K. (2021). The Pengaruh Art Therapy Menggambar Dalam Layanan Konseling Kelompok Dapat Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah. *Borobudur Counselling Review*, 1(2)
- Kemala, I. N., Dimiyati, M., & Hidayat, D. R. (2015). Pengaruh Terapi Menulis Puisi Terhadap Harga Diri Siswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 51-56.
- Khoirunnisa, K. (2021). *Tingkat kecemasan mahasiswa terhadap tugas akhir prodi pai di IAIN Palangka Raya* (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Putro, F. W., & Prasetyaningrum, J. (2016). *Hubungan antara kecemasan akademik dengan plagiarisme pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Raras, M,W,P. (2021). Tingkat Kerentanan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Kampus. (Skripsi, USD Yogyakarta).

- Situmorang, D. D. B. (2021). Cognitive Behavioral-Active Music Pastoral Therapy for Millennials' Academic Anxiety: How & Why?. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 75(2), 103-111.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
