

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, masalah kesehatan mental menjadi salah satu topik yang sering dibicarakan oleh banyak orang. Kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan mental juga semakin meningkat, meskipun masih ada stigma negatif yang melekat pada individu yang mengalami gangguan mental. Jumlah kasus gangguan kesehatan mental pun semakin banyak ditemukan di berbagai usia, dengan remaja dan mahasiswa menjadi kelompok yang paling rentan. Beragam faktor dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang, seperti tekanan hidup, masalah keluarga, lingkungan sosial, kondisi ekonomi, serta beban akademik atau pekerjaan.¹

Menurut data dari Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas), lebih dari 19 juta orang dewasa di Indonesia mengalami masalah emosional, termasuk mudah marah, kecemasan yang berlebihan, atau periode kesedihan yang berkepanjangan. Selain itu, lebih dari 12 juta orang di kelompok usia yang sama mengalami depresi, yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Secara keseluruhan, sekitar 1 dari 5 orang di Indonesia berisiko mengalami atau sedang mengalami gangguan kesehatan mental.² Hal tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental merupakan isu yang penting dan tidak bisa diabaikan, karena dapat berdampak besar pada produktivitas seseorang, kualitas hidup, serta menambah beban sosial dan ekonomi di masyarakat. Oleh sebab itu, semua pihak, termasuk pemerintah, tenaga medis, dan masyarakat umum, perlu lebih peduli dan mengambil langkah nyata untuk meningkatkan pemahaman serta penanganan yang menyeluruh terhadap masalah ini.

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam kehidupan mahasiswa, karena dapat berdampak langsung pada keberhasilan studi mereka. Pada masa perkuliahan, mahasiswa berada dalam tahap transisi menuju dunia kerja yang penuh tuntutan. Dalam proses ini, mereka sering kali menghadapi berbagai tekanan, mulai dari beban tugas kuliah, hubungan sosial yang kompleks, hingga masalah keuangan. Tidak hanya itu, perubahan dalam dinamika sosial, seperti tekanan dari teman sebaya atau hubungan interpersonal yang kompleks juga dapat mempengaruhi kesehatan

¹ Putri Kesyha et al., "Stigma Kesehatan Mental Dikalangan Mahasiswa," *Journal on Education* 06, no. 02 (2024): 13206–7.

² Rokom, "Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia," Kementerian Kesehatan RI, 2021.

mental mahasiswa. Tekanan-tekanan tersebut bisa memicu gangguan mental tertentu, salah satunya adalah kecemasan.³

Kecemasan adalah kondisi psikis yang ditandai dengan perasaan cemas, takut, atau kegelisahan yang tidak spesifik, seringkali disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, tekanan darah tinggi, dan kekakuan otot. Menurut Harlina dan Aiyub (2018) dalam Wini Amalia menjelaskan kecemasan adalah rasa khawatir yang muncul tanpa alasan yang jelas. Perasaan ini sering membuat seseorang merasa tidak tenang, bingung, atau tidak berdaya. Kecemasan bukanlah penyakit, melainkan gejala psikologis yang wajar dan bisa dialami siapa saja pada waktu tertentu. Kecemasan dapat menjadi respons normal terhadap situasi yang menantang, namun jika berlangsung terus-menerus atau berlebihan, dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan memerlukan penanganan lebih lanjut. Jika tidak segera ditangani, kecemasan dapat mengganggu proses belajar, menurunkan semangat, dan berpengaruh terhadap performa akademik.⁴

Kecemasan muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang penuh tekanan dan konflik. Hal ini sering terjadi ketika keadaan hidup seseorang berubah dan mereka perlu beradaptasi. Kecemasan secara langsung berhubungan dengan kehidupan manusia, termasuk kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan, dan rasa tidak aman yang biasanya terkait dengan ancaman terhadap keselamatan individu baik dari dalam maupun dari luar. Banyak dari mereka yang menghadapi berbagai tantangan, termasuk menyelesaikan tugas akhir, mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, dan memenuhi harapan orang tua dan masyarakat sekitar.⁵

Fakta yang dilakukan oleh Denfiet dkk. di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir merasa terbebani dengan berbagai persoalan, baik yang berhubungan dengan perkuliahan maupun kehidupan di luar akademik. Beragam tuntutan yang mereka hadapi berpotensi menimbulkan tekanan yang memengaruhi kesehatan psikologis. Kondisi ini membuat mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan rentan mengalami stres dan kecemasan, termasuk kekhawatiran akan kemungkinan gagal memenuhi harapan maupun tujuan yang diinginkan.⁶

³ Putri Ayu Febryani Br S Meliala, "Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tekanan Akademik Dan Sosial," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 4–5.

⁴ Wini Amalia, Hadi Abdillah, and Kartika Tarwati, "Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Profesi Ners," *Jurnal Malahayati Health Student* 3, no. 10 (2023): 3326–37.

⁵ Marsella Apriola Dwi Putri, Andik Matulesy, and Nindia Pratitis, "Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan Internal Locus Of Control?," *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 02, no. 2 (2024): 395.

⁶ Denfiet Tanjungsari, Evi Afiati, and Arga Satrio Prabowo, "Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)," *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan* 5, no. 3 (2024): 738.

Kecemasan yang muncul pada mahasiswa ketika mengerjakan tugas akhir dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik serta peluang kelulusan. Kondisi ini bisa mengganggu konsentrasi, melemahkan daya ingat, dan menurunkan fungsi kognitif lainnya. Meski demikian, kecemasan juga memiliki sisi positif karena dapat menjaga mahasiswa tetap fokus dan termotivasi pada penyelesaian tugas. Akan tetapi, bila rasa khawatir berkembang berlebihan, hal tersebut justru dapat melemahkan dan menyulitkan mahasiswa dalam proses penulisan skripsi apabila tidak ditangani dengan tepat. Pada dasarnya, kecemasan merupakan reaksi fisiologis tubuh untuk mengantisipasi suatu masalah, tetapi jika intensitasnya terlalu tinggi, maka justru berubah menjadi hambatan.⁷

Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh Rizky Janwal terhadap mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 dan 2019, terungkap bahwa sekitar 85% peserta mengalami kecemasan sedang hingga parah saat mengerjakan skripsi mereka. Bentuk kecemasan tersebut meliputi rasa khawatir, gelisah, takut, serta tekanan psikologis yang cukup besar sehingga menimbulkan beban emosional bagi mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Keadaan ini berpotensi menghambat mahasiswa dalam menjalani aktivitas secara optimal. Karena itu, diperlukan solusi yang tepat agar mahasiswa mampu mengatasi kecemasan tersebut dan menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri.⁸

Dukungan psikologis sangat dibutuhkan untuk mahasiswa, terutama pada masa-masa kritis dalam tingkat akhir. Dukungan psikologis ini diperlukan agar mahasiswa dapat mengelola stres dan kecemasan yang mereka alami selama proses penyelesaian studi. Dukungan psikologis dalam bentuk konseling atau pendampingan dengan konselor profesional, dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa akan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup serta tekanan akademik lainnya, sehingga tercapai keseimbangan antara kesehatan mental, khususnya dalam mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dan keberhasilan mahasiswa tersebut ditandai dengan menyelesaikan studi akhir.⁹

Namun, tidak semua mahasiswa memiliki keberanian dan kenyamanan untuk mendapatkan bantuan formal, seperti konseling dengan konselor

⁷ Ramadhan Trybahari Sugiharno, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir," *Jurnal Keperawatan Silampari* 5, no. 2 (2022): 1190.

⁸ Rizky Janwal, "Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 Dan 2019" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2023).

⁹ Puji Astuti Tri and Sri Hartati, "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip)," *Jurnal Psikologi Undip* 12, no. 1 (2013): 69–81.

profesional. Dalam konteks ini, konseling teman sebaya muncul sebagai pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan. Konselor dalam konseling teman sebaya bukanlah seseorang yang ahli dalam bidang konseling, tetapi mereka adalah sahabat yang mempunyai kemampuan dari sisi personalnya. Konseling teman sebaya yang dilakukan di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa yang sedang mengalami masalah dalam pendidikannya seperti, penyelesaian tugas akhir, ketakutan masa depan dan tekanan-tekanan lainnya yang dapat menyebabkan kecemasan.¹⁰

Melalui konseling teman sebaya, mahasiswa dapat saling *support* satu sama lain untuk mengembangkan kemampuannya. Konseling teman sebaya juga merupakan bentuk dukungan psikologis yang diberikan oleh sesama mahasiswa untuk membantu rekan mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan, termasuk kecemasan. Konseling ini menjadi efektif karena hubungan yang terjalin antara konselor teman sebaya dan klien cenderung lebih akrab dan bebas dari formalitas, sehingga memungkinkan terjadinya keterbukaan dan kepercayaan yang lebih tinggi.¹¹ Mahasiswa sering merasa lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya karena merasa dipahami dan didukung tanpa adanya kesenjangan peran seperti dalam konseling profesional. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk mendapatkan bantuan yang lebih cepat dan mudah diakses dalam menghadapi kecemasan yang dialami, terutama di tengah tekanan-tekanan.

Selain konseling teman sebaya, teknik *Self-talk* atau dialog positif dengan diri sendiri juga disebut sebagai metode yang efektif untuk mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Teknik *self-talk* merupakan aktivitas berbicara kepada diri sendiri secara sadar dengan menyampaikan hal-hal positif yang bersifat memberi dorongan. Proses ini bisa dilakukan dengan suara keras maupun secara biasa, dilakukan berulang kali, serta dalam jangka waktu tertentu. Tujuan dari *self-talk* adalah memberikan dorongan, menjaga motivasi, serta meningkatkan fokus dalam usaha mencapai target yang diinginkan.¹² Teknik ini digunakan sebagai sarana untuk menantang keyakinan yang tidak logis serta menumbuhkan cara berpikir yang lebih sehat dan positif. *Self-talk* pada dasarnya adalah dialog internal seseorang dengan dirinya sendiri, yang dilakukan secara berulang. Dalam prosesnya, individu menguatkan diri melalui ungkapan-

¹⁰ Rusnawati Ellis and Prisca Diantara Sampe, "Efektivitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Stres Pembimbingan Skripsi Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 8, no. 21 (2022): 442.

¹¹ Iriani Fransisca Dewi Roesmala, *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri, I* (Yogyakarta: Penerbit ANDI (ANGGOTA IKAPI), 2019).

¹² Ika Aulia and N Nurjannah, "Teori Klasik Dan Kontemporer : Rebt (Rational Emotif Behavior Therapy) Hingga Self Talk (Positive Self Talk Dalam Pandangan Islam) Classic And Contemporary Theory : Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) To Self Talk (Positive Self Talk In The Is," *Jurnal Al-Isyraq* 6, no. 1 (2023): 57–58.

ungkapan positif yang dianggap bermanfaat, baik untuk mendorong tindakan tertentu maupun untuk mengendalikan atau menghentikan perilaku yang tidak diharapkan.¹³

Teknik ini menjadi penting karena banyak mahasiswa tingkat akhir yang sering terjebak dalam pola pikir negatif, seperti rasa takut gagal atau keyakinan bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas akhir. Dengan membiasakan diri melakukan *self-talk* yang positif, individu dapat mulai membentuk keyakinan baru yang lebih adaptif, seperti “saya mampu menyelesaikannya” atau “saya sudah melakukan yang terbaik.” Dengan demikian, kecemasan yang dirasakan dapat diminimalkan dan fokus terhadap penyelesaian studi menjadi lebih optimal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lia Luthfi, dkk, membuktikan bahwa penggunaan teknik *self-talk* mampu secara efektif menurunkan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi.¹⁴

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari pihak program studi Bimbingan Konseling Islam pada tanggal 04 November 2025, jumlah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi berjumlah 225 orang yang terdiri atas semester 9 hingga semester 13. Dari data tersebut diketahui bahwa mahasiswa di semester 9 terdapat 136 orang, semester 11 62 orang, dan 27 orang di semester 13 namun belum lulus.¹⁵ Kondisi ini menunjukkan adanya kecenderungan penundaan akademik yang salah satunya dapat disebabkan oleh kecemasan akademik yang tidak segera diatasi.

Penelitian ini memfokuskan perhatian pada mahasiswa semester 9 karena kelompok ini sedang berada dalam fase transisi penting menuju penyelesaian studi dan baru mulai menghadapi tekanan akademik yang kompleks. Secara teoritis hal ini sejalan dengan pandangan Havighurst mengenai tugas perkembangan masa dewasa awal, yaitu fase Ketika individu dituntut untuk mengembangkan kemandirian dalam pengambilan keputusan, tanggung jawab, serta menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan sosial.¹⁶

¹³ M. Khatami Maulana, “Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau) SKRIPSI” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024).

¹⁴ Lia Luthfi Savitri, M. Ramli, and Widya Multisari, “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Dengan Teknik Self-Talk Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi,” *Buletin Konseling Inovatif* 3, no. 1 (2023): 42, <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>.

¹⁵ Akademik Program Studi Bimbingan Konseling Islam

¹⁶ Havighurst Robert J, *Developmental Tasks and Education* (New York: Longman Inc, New York, 1972), <https://archive.org/details/developmentaltas0000havi>.

Fenomena dalam penelitian ini didukung oleh studi pendahuluan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir angkatan 2021 di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dari hasil wawancara yang dilakukan, menunjukkan bahwa adanya perasaan dan kekhawatiran yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi seperti: kecemasan terhadap waktu penyelesaian skripsi, kesulitan menemui dosen pembimbing, takut akan penelitian yang sulit, ketakutan menghadapi sidang skripsi, dan ketakutan akan tuntutan dari dosen pembimbing. Rasa cemas dan ketakutan yang diungkapkan oleh mahasiswa ini juga menunjukkan pentingnya dukungan sosial dan kesehatan mental, karena mahasiswa sering kali membutuhkan dukungan dari teman, keluarga, dan dosen untuk membantu mereka mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, masalah tersebut harus segera ditangani agar kecemasan tidak sampai pada tahap berat yang akan mengganggu psikologis mahasiswa.

Untuk memperkuat fenomena dari studi pendahuluan tersebut, peneliti kemudian memfokuskan penelitian pada mahasiswa semester 9 yang secara teoritis berada pada tahap awal penyusunan skripsi. Pemilihan semester 9 dilakukan karena pada fase ini mahasiswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti proses bimbingan skripsi dan penyesuaian waktu antara penelitian, kuliah, dan tanggung jawab pribadi. Selain itu, intervensi pada mahasiswa semester 9 dinilai penting agar kecemasan tidak berlanjut hingga tahap akhir perkuliahan. Dari total mahasiswa semester 9 yang berjumlah 136 orang, peneliti menyebarkan Google Form berisi *informed consent* kepada mahasiswa yang telah melaksanakan seminar proposal. Hasilnya, terdapat 22 responden yang bersedia menjadi partisipan dan memenuhi kriteria kecemasan akademik sedang hingga tinggi. Ke-22 responden tersebut kemudian diberikan *pretest* untuk mengukur tingkat kecemasan awal sebelum dilakukan intervensi konseling teman sebaya.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menelaah efektivitas konseling teman sebaya yang dipadukan dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memusatkan perhatian pada pemberian layanan konseling teman sebaya guna membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam proses penyusunan skripsi, sekaligus menilai efektivitas teknik *self-talk* sebagai strategi untuk menghadapi permasalahan tersebut. Melalui upaya identifikasi serta intervensi yang diberikan, penelitian ini diharapkan mampu menghadirkan perspektif baru serta memberikan kontribusi nyata dalam upaya penanganan kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Dalam perspektif Islam, pentingnya menjaga kesehatan mental juga ditegaskan dalam Al-Qur'an dan Hadist. Allah SWT berfirman dalam Q.S Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ...

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

Ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan hati adalah kebutuhan dasar manusia, dan jalan untuk mencapainya adalah dengan selalu mengingat Allah (dzikrullah). Dalam konteks penelitian ini, ayat tersebut sangat relevan karena mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan akademik saat menghadapi skripsi, bimbingan yang menegangkan, serta tekanan dari lingkungan. Kecemasan itu membuat hati menjadi gelisah, sulit fokus, dan dipenuhi pikiran negatif. QS. Ar-Ra’d: 28 memberikan landasan bahwa ketenteraman batin adalah kunci untuk mengurangi kecemasan. *Self-talk* positif yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipandang sebagai bentuk upaya menjaga pikiran agar tetap sehat dan konstruktif. Ketika mahasiswa membiasakan diri mengucapkan kata-kata yang baik kepada dirinya sendiri, itu menjadi semacam “dzikir modern” yang membantu menenangkan pikiran.

Selain itu, konseling teman sebaya juga sejalan dengan pesan ayat ini, karena dukungan dari teman yang memahami kondisi kita dapat membantu mengingatkan pada hal-hal positif, memberi rasa tenang, dan mengurangi kecemasan. Hal ini pun ditegaskan oleh Rasulullah SAW dalam Hadistnya tentang pentingnya meringankan kesulitan sesama mukmin, berikut adalah hadistnya:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:
« مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ »

“Barang siapa yang meringankan satu kesulitan seorang mukmin dari berbagai kesulitan dunia, maka Allah akan meringankan darinya satu kesulitan pada hari kiamat.” (HR. Muslim dan Tirmidzi)

Hadis ini menekankan pentingnya sikap saling menolong dalam meringankan kesulitan orang lain. Dalam konteks penelitian, mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi kesulitan berupa kecemasan akademik, ketakutan menghadapi dosen pembimbing, dan tekanan dari keluarga maupun lingkungan. Melalui konseling teman sebaya, mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman, memberi semangat, dan meringankan beban psikologis teman sebayanya.

Dengan kata lain, konseling teman sebaya bukan sekadar intervensi psikologis, tetapi juga wujud nyata dari ajaran Rasulullah SAW untuk saling membantu. Ketika seorang mahasiswa mendukung temannya dalam menghadapi

kecemasan, ia sebenarnya sedang mengamalkan hadis ini, yaitu meringankan kesulitan sesama mukmin. Maka, penelitian ini tidak hanya relevan dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memiliki dasar spiritual yang kuat dalam Islam. Maka, berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian yang berjudul **“EFEKTIVITAS KONSELING TEMAN SEBAYA MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-TALK* DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR ”**

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Tingginya tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi, tuntutan akademik, dan kekhawatiran tentang karir,
2. Dampak kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu performa akademik.
3. Keterbatasan dalam metode dukungan yang tersedia.
4. Kurangnya pengetahuan tentang teknik *Self-talk* untuk mengurangi kecemasan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti menyadari bahwa tidak semua permasalahan dapat dijangkau atau diteliti secara menyeluruh. Hal ini disebabkan oleh adanya keterbatasan waktu, tenaga, kemampuan, serta biaya penelitian. Oleh karena itu, peneliti menetapkan beberapa batasan masalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi.
2. Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa semester 9 angkatan 2021 Program studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas konseling teman sebaya dengan penerapan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa Tingkat akhir.
4. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui instrumen berupa kuesioner kecemasan akademik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan?
2. Bagaimana penerapan Konseling Teman Sebaya menggunakan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan ?
3. Bagaimana Efektivitas Konseling Teman Sebaya menggunakan teknik *Self-talk* dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan akademik.
2. Untuk mengetahui bagaimana penerapan konseling teman sebaya menggunakan teknik *Self-talk* terhadap kecemasan.
3. Untuk mengetahui bagaimana efektivitas konseling teman sebaya menggunakan teknik *Self-talk* dalam mengurangi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini berkontribusi pada basis pengetahuan yang ada dengan mengeksplorasi penerapan konseling teman sebaya yang diintegrasikan dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Lebih lanjut, temuan penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi penelitian berikutnya yang berhubungan dengan topik ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Penelitian ini berpotensi memperkaya pengetahuan di ranah bimbingan dan konseling, khususnya terkait intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan. Temuan dari penelitian ini juga dapat dijadikan fondasi bagi studi lanjutan yang lebih mendalam dalam mengeksplorasi konseling sebaya berbasis teknik *Self-talk* pada konteks atau populasi yang berbeda. Selain itu, peneliti akan mengembangkan

keterampilan dalam merancang dan melaksanakan intervensi, serta dalam menganalisis data kualitatif dan kuantitatif.

b. Bagi Jurusan Terkait

Bagi jurusan terkait, hasil penelitian ini dapat memberikan masukan berharga untuk pengembangan kurikulum yang lebih relevan, termasuk pelatihan tentang konseling teman sebaya dan teknik *Self-talk*. Jurusan juga dapat menggunakan temuan penelitian untuk merancang program dukungan yang lebih baik bagi mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik, seperti sidang skripsi.

c. Bagi Pembaca

Bagi pembaca, penelitian ini akan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial dan teknik *Self-talk* dalam mengatasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Pembaca, termasuk mahasiswa dan pendidik, akan mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai strategi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola kecemasan, baik bagi mahasiswa yang menghadapi sidang skripsi maupun bagi individu lain yang mengalami situasi serupa.

G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pada bagian ini, penulis meninjau sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya sebagai bahan acuan. Beberapa hasil penelitian terdahulu dijadikan landasan sekaligus pendukung agar penelitian ini memiliki dasar yang kuat. Berikut adalah uraian penelitian-penelitian yang relevan dengan topik ini:

1. Penelitian yang berjudul “Efektivitas Teknik Self-talk Dalam Menurunkan Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 (Studi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau)” yang dilakukan oleh Khatami Maulana pada tahun 2024. Studi tersebut berfokus pada pengujian efektivitas teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa angkatan 2020 ketika menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-talk* terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Perbedaan yang mendasar dengan penelitian ini terletak pada ruang lingkup intervensinya. Jika penelitian sebelumnya hanya menitikberatkan pada penggunaan teknik *self-talk* secara mandiri, penelitian ini akan mengintegrasikannya dengan layanan konseling teman sebaya. Meskipun demikian, persamaannya

terletak pada pemanfaatan teknik *self-talk* sebagai strategi utama dalam mengatasi kecemasan mahasiswa.

2. Penelitian yang berjudul “ Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral* dengan Teknik *Self-Talk* untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Akhir dalam Penyelesaian Skripsi” yang dilakukan oleh Lia Luthfi Savitri, dkk pada tahun 2023. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok kognitif-perilaku yang diintegrasikan dengan teknik *self-talk* dalam mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir selama proses penulisan skripsi. Temuan menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku yang dikombinasikan dengan teknik *self-talk* secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka. Adapun perbedaan mendasar dengan penelitian ini terletak pada fokus intervensi yang digunakan. Penelitian terdahulu menitikberatkan pada konseling kelompok *cognitive behavioral* dengan teknik *self-talk*, sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menekankan pada konseling teman sebaya dengan pendekatan CBT. Adapun persamaannya, kedua penelitian sama-sama memanfaatkan pendekatan *Self-Talk* sebagai strategi untuk menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir.
3. Penelitian berjudul “ Efektivitas Konseling Individu dengan Teknik *Self-talk* Pada Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Tingkat Akhir “ yang dilakukan oleh Yulian Sri Lestari pada tahun 2024. Penelitian tersebut dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individual menggunakan teknik *self-talk* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara penerapan konseling individu dengan teknik *self-talk* terhadap penurunan perilaku prokrastinasi. Perbedaan utama dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian. Jika penelitian sebelumnya menitikberatkan pada konseling individu dengan teknik *self-talk* dalam menangani prokrastinasi, maka penelitian ini diarahkan pada konseling teman sebaya dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa. Persamaan keduanya adalah sama-sama memanfaatkan teknik *self-talk* sebagai strategi intervensi bagi mahasiswa tingkat akhir.
4. Penelitian berjudul “ Efektivitas Konseling Teman Sebaya Untuk Mengurangi Stress Pembimbingan Skripsi Pada Mahasiswa” yang dilakukan oleh Rusnawati Ellis dan Prisca Diantara Sampe pada tahun 2022. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling teman sebaya dalam menurunkan stres yang muncul selama proses bimbingan skripsi pada mahasiswa. Hasil penelitian membuktikan bahwa konseling teman sebaya mampu secara signifikan mengurangi tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi bimbingan skripsi. Perbedaan utama dengan penelitian yang

akan dilaksanakan terletak pada fokus intervensinya. Penelitian terdahulu hanya menekankan pada konseling teman sebaya untuk mengatasi stres, sementara penelitian yang dirancang penulis mengombinasikan konseling teman sebaya dengan teknik *self-talk* dalam upaya menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Adapun persamaan keduanya, sama-sama memanfaatkan konseling teman sebaya sebagai bentuk layanan pendukung bagi mahasiswa.

5. Penelitian berjudul “ *Peer Counseling* Dengan Menggunakan Teknik *Self Disclosure* Dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Pasangan Pada Mahasiswa Tuna Daksa Di Desa Randuboto Sidoarjo Gresik” yang dilakukan oleh Istihabul Imamah pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *peer counselling* dengan teknik *self-disclosure* dalam membantu mengatasi kecemasan mahasiswa penyandang tuna daksa dalam menentukan pasangan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *peer counseling* dengan teknik *self-disclosure* membuat konseli merasa lebih diterima, memiliki kepercayaan terhadap lawan bicara, serta mampu untuk lebih terbuka hingga berhasil melakukan *self-disclosure*. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada fokus kajian; penelitian sebelumnya menitikberatkan pada *peer counseling* dengan teknik *self-disclosure* pada mahasiswa tuna daksa, sedangkan penelitian yang direncanakan difokuskan pada konseling teman sebaya dengan teknik *self-talk* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Persamaannya, kedua penelitian sama-sama memanfaatkan konseling teman sebaya (*peer counseling*) sebagai pendekatan utama.

H. Definisi Operasional

a. Konseling Teman Sebaya

Konseling teman sebaya merupakan bentuk bantuan psikologis yang diberikan oleh sesama mahasiswa kepada rekan sebayanya dengan memanfaatkan kemampuan dasar seperti mendengarkan secara empatik, memahami situasi teman, serta memberikan dukungan positif terhadap permasalahan yang dialami. Dalam konteks penelitian ini, konseling teman sebaya dilaksanakan melalui tiga kali pertemuan yang difokuskan untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan akademik selama proses penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini, konseling teman sebaya diidentifikasi melalui adanya proses interaksi antara konselor sebaya dan klien yang mencakup tahap pembukaan, mengidentifikasi masalah, pemberian umpan balik dan penutupan.

b. Teknik *Self-talk*

Teknik *self-talk* adalah strategi kognitif yang digunakan untuk membantu individu mengelola pikiran negatif melalui dialog internal yang bersifat positif dan membangun. Dalam konteks penelitian ini, teknik *self-talk* diterapkan selama proses konseling teman sebaya dengan cara mengajak mahasiswa mengenali pikiran negatif yang memicu kecemasan, kemudian menggantinya dengan pernyataan positif yang lebih realistis dan mendukung penyelesaian skripsi.

Secara operasional, penerapan teknik *self-talk* ditandai dengan adanya aktivitas pengenalan pikiran negatif, perumusan kalimat positif pengganti, serta latihan pengulangan kalimat positif oleh klien selama sesi konseling berlangsung. Efektivitas teknik ini dinilai dari penurunan skor kecemasan akademik mahasiswa setelah mengikuti seluruh sesi konseling.

c. Kecemasan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir adalah keadaan emosional yang muncul akibat tekanan dan tuntutan dalam proses penyusunan skripsi, seperti rasa takut gagal, khawatir terhadap hasil bimbingan, merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, serta perasaan tertekan oleh harapan diri sendiri maupun orang lain. Kecemasan ini dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, dan kepercayaan diri mahasiswa dalam menyelesaikan studinya.

Secara operasional, kecemasan akademik diukur melalui skor angket kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor yang diperoleh, menunjukkan tingkat kecemasan yang semakin tinggi sebaliknya, semakin rendah skornya menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah.