



Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Penelitian Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta

Izma Febry Yani¹, Sancka Stella G. Sihura², Lannasari³

Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Alamat: Jln. Harapan no.50, Lenteng Agung Jakarta Selatan 12610

Telp: (021) 78894045.

Email : izmafebryoffc@gmail.com, stellasancka@gmail.com, lannasari_mkep@yahoo.co.id

Abstract. Final year students in writing thesis will generally experience many problems, one of the factors that hinders students in writing thesis is anxiety. Anxiety is an unpleasant feeling as a general reaction to the inability to cope with a problem. Cognitive restructuring technique is a cognitive therapy to help identify, evaluate and modify thoughts and emotions that are useful for reducing anxiety levels in final year students in writing thesis. This study aims to determine the effect of restructuring techniques on the level of anxiety in final year students in writing thesis. The method in this study is a pre-experimental quantitative research with a one group pretest-posttest design model. The population in this study were final year students in writing a thesis at the Advanced Indonesian School of Health, which amounted to 20 respondents. The sampling technique used is probability sampling, namely simple random sampling. Collecting data using the standard HAM-A or HARS questionnaire which consists of 14 questions that are given before and after being treated with cognitive restructuring techniques. The results of the analysis test used the Wilcoxon Signed Rank-Test. Based on the results of statistical tests obtained $p\text{-value } 0.000 < 0.05$ which indicates that there is an effect of cognitive restructuring techniques on reducing anxiety in final year students in writing thesis.

Keywords: Final Year Students, Anxiety, Restructuring Techniques

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian umumnya akan mengalami banyak sekali permasalahan, salah satu faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam menyusun penelitian adalah kecemasan. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah. Teknik restrukturisasi kognitif adalah terapi kognitif untuk membantu mengidentifikasi, mengevaluasi dan memodifikasi pikiran dan emosi yang bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik restrukturisasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre eksperimental* dengan model *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju yang berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner baku HAM-A atau HARS yang terdiri dari 14 item pertanyaan yang diberikan pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank-Test*. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian.

Kata Kunci : Mahasiswa Tingkat Akhir, Kecemasan, Teknik Restrukturisasi

PENDAHULUAN

Kecemasan muncul dari kekacauan dan kebingungan yang ada di dunia saat ini. Ketakutan akan kondisi yang tidak diketahui dan membingungkan adalah tempat berkembang biak yang sempurna bagi kecemasan untuk berakar dan tumbuh.¹ Cemas adalah perasaan khawatir yang dirasakan sebagai ancaman.²

Menurut WHO, ada sekitar 264 juta orang diseluruh dunia yang mengalami kecemasan dan terjadi peningkatan 15% pada tahun 2005.³ Kecemasan menempati peringkat ke sepuluh besar penyebab kecacatan di seluruh dunia.⁴ Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi gangguan kecemasan mencapai 9,8% dan terjadi peningkatan dibandingkan pada tahun 2013 yaitu sebanyak 6%. Sedangkan, angka kejadian gangguan mental emosional yang ditandai dengan kecemasan di DKI Jakarta yaitu sebesar 10,1%.⁵

Penelitian Ahmad, Faque, dan Seidi (2017) menunjukkan bahwa pravelensi kecemasan pada mahasiswa lebih dari 80%.⁶ Menurut data yang didapatkan dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (2018), salah satu kota di Indonesia yang memiliki lembaga perguruan tinggi terbanyak adalah DKI Jakarta yang berjumlah 320 lembaga perguruan tinggi dengan total 272.958 jumlah mahasiswa.⁷ Banyaknya perguruan tinggi berkualitas yang ada di Jakarta, menjadikan Jakarta sebagai salah satu kota yang dipilih oleh calon mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi.⁸

Mahasiswa strata satu untuk mencapai gelar akademisnya harus menyelesaikan akademisnya dengan baik. Proses penyusunan penelitian yang menyita waktu menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Permasalahan tersebut tidak hanya menguji kecerdasan intelektual mahasiswa, namun juga menguji kecerdasan emosional mahasiswa.⁹ Saat ini salah satu faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam menyusun penelitian adalah kecemasan. Setiap mahasiswa yang memiliki kecemasan akan dapat menurunkan kemampuan akademisnya karena akan mengganggu dan menurunkan kinerja memori ketika kecemasan itu muncul dalam diri individu.¹⁰

Maka, untuk membantu mahasiswa mereduksi academic anxiety yang mereka miliki, hal yang perlu dilakukan ialah dengan membantu mahasiswa merestrukturisasi kembali pikiran-pikiran negatif mereka agar dapat lebih adaptif.¹¹

Teknik restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan kesimpulan yang terdistorsi, dan mengembangkan kognisi dan pola respons baru yang lebih sehat.¹² Cognitive restructuring melibatkan penerapan prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa.¹³

Pada penelitian yang dilakukan oleh Arfian, dkk dari 30 responden yang terindikasi mengalami tanda-tanda kecemasan setelah dilakukan pengukuran awal didapatkan 10 sampel penelitian, responden yang memiliki kecemasan akan diberikan *treatment restructuring cognitive*, dan setelah diberikan *treatment restructuring cognitive* menunjukkan adanya perubahan (penurunan) sebelum dan sesudah diberikan treatment dapat disimpulkan bahwa

restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan.¹¹ Sejalan dengan hasil penelitian Chioma, dkk., (2016) dan Jinghan, dkk., (2018) teknik *cognitive restructuring* juga efektif untuk membantu lebih berpikir positif sehingga mampu menurunkan perasaan depresi dan stress.¹²

Karena penelitian terkait restrukturisasi kognitif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan penelitian masih sedikit dilakukan, sehingga peneliti ingin menggali lebih dalam adakah pengaruh Teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian. Maka dari itu perlu dilakukan penelitian mengenai pengaruh Teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan dalam menyusun penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Jakarta.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, desain penelitian menggunakan *pre eksperimental* dengan model *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 20 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner baku HAM-A atau HARS yang terdiri dari 14 item pertanyaan yang diberikan pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan teknik restrukturisasi kognitif. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank-Test*. Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi uji etik stikim dengan nomor 2526/Sket/Ka-Dept/RES/STIKIM/XI/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan teknik restrukturisasi kognitif

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	2	10.0
Kecemasan Sedang	4	20.0
Kecemasan Berat	9	45.0
Kecemasan Panik	5	25.0
Total	20	100.0

Sumber : Data SPSS

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju tahun 2021 saat sebelum dilakukan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif kurang dari setengahnya mengalami kecemasan berat (45%).

Table 2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden setelah dilakukan teknik restrukturisasi kognitif

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Ada Kecemasan	5	25.0
Kecemasan Ringan	4	20.0
Kecemasan Sedang	8	40.0
Kecemasan Berat	3	15.0
Total	20	100.0

Sumber : Data SPSS

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju tahun 2021 setelah diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif kurang dari setengahnya mengalami kecemasan sedang yakni 8 orang (40%).

Table 3. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* sebelum dan setelah diberikan teknik restrukturisasi kognitif

Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0.264	20	0.010
Posttest	0.250	20	0.009

Sumber : Data SPSS

Berdasarkan pengujian normalitas *Shapiro-Wilk* data dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($Sig. \geq 0.05$), dan jika signifikansi kurang dari 0.05 ($Sig. \leq 0.05$) maka data dikatakan tidak normal. Dari tabel diatas menunjukkan nilai *Sig.* pada pretest sebesar 0.010 dan nilai *Sig.* pada posttest 0.009, maka berdasarkan nilai *Sig.* tersebut dapat disimpulkan kedua data tersebut tidak berdistribusi normal. Karena data tersebut tidak berdistribusi normal,

maka digunakan statistik non parametrik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melakukan analisis data penelitian.

Table 4. Pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian sebelum dan setelah diberikan teknik restrukturisasi kognitif

Tingkat Kecemasan	N	Pretest	Persentase (%)	Posttest	Persentase (%)	P-value
Tidak Ada Kecemasan	2 0	0	0	5	25	
Kecemasan Ringan	2 0	2	10	4	20	
Kecemasan Sedang	2 0	4	20	8	40	0.000
Kecemasan Berat	2 0	9	45	3	15	
Kecemasan Panik	2 0	5	25	0	0	
Total	2 0	20	100	20	100	

Sumber : Data SPSS

Pada tabel diatas menggambarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikan 0,000. Keputusan dalam uji Wilcoxon Signed Rank Test jika nilai Sig. ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dan jika nilai Sig. ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Tahun 2021.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Responden Sebelum Dilakukan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Hasil analisis univariat gambaran tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju tahun 2021 saat sebelum dilakukan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif kurang dari setengahnya mengalami kecemasan berat (45%).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Tri *et al* (2021), didapatkan hasil dari 53 mahasiswa dalam menyusun penelitian sebelum diberikan teknik restrukturisasi kognitif mengalami kecemasan, sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan berat yakni 32

mahasiswa (60,4 %). Hal ini disebabkan karena beberapa mahasiswa menganggap menyusun penelitian merupakan pekerjaan yang berat sehingga merasa takut dalam menyusun penelitian.

¹³ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, tingkat kecemasan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian adalah kecemasan berat.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi *et al* (2018), didapatkan hasil dari 27 mahasiswa dalam menyusun penelitian mengalami kecemasan, sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan sedang yakni 15 mahasiswa (55,6%). Kecemasan yang dialami mahasiswa timbul karena mahasiswa merasa gugup saat berhadapan dengan dosen pembimbing, mahasiswa merasa khawatir tidak mampu menyelesaikan masalah yang muncul saat dilakukannya penelitian, dan perasaan takut gagal saat pengujian penelitian.¹⁴ Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, bahwa terdapat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian.

Asumsi peneliti berdasarkan hasil tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif cukup bervariasi namun kurang dari setengahnya mengalami kecemasan berat yakni 9 dari 20 responden (45%). Tingkatan kecemasan responden tergantung pada situasi beratnya impuls yang datang dan kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi penelitian yang sedang disusunnya. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang dialami oleh setiap individu, misalnya seperti mahasiswa yang kesulitan untuk menuangkan ide kedalam penelitian, mahasiswa yang tidak mengerti sistematika penyusunan penelitian, hilangnya semangat dan motivasi, sulitnya berkomunikasi dengan dosen pembimbingnya serta rasa takut saat menghadapi dosen penguji. Dengan adanya stimulus tersebut dapat memicu kecemasan dan menyebabkan mahasiswa tingkat akhir terseret dalam pikiran yang mencemaskan.

Tingkat Kecemasan Responden Setelah Dilakukan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Hasil analisis univariat gambaran tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju tahun 2021 setelah diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif kurang dari setengahnya mengalami kecemasan sedang yakni 8 orang (40%).

Nevid *et al* (dalam Indah *et al*, 2020 : 43) menjelaskan bahwa, kecemasan adalah keadaan umum dari ketakutan atau perasaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan sering ditandai dengan berbagai *symptom* yakni *symptom* fisik, perilaku dan kognitif. Pada umumnya seseorang yang mengalami kecemasan ciri kognitifnya ditandai dengan perasaan takut, sangat

waspada, memikirkan hal yang mengganggu secara terus menerus, bingung dan sulit berkonsentrasi, dan berpikir bahwa segala sesuatu menjadi tidak terkendali.¹⁵ Kecemasan yang ditandai dengan *symptom* kognitif ini, pada umumnya sering sekali dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian. Namun seiring berjalannya waktu, saat ini banyak cara untuk menurunkan kecemasan salah satunya dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sebagai teknik yang lebih integratif.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Anggia *et al* (2018), berdasarkan hasil *posttest* setelah diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif terdapat terjadinya penurunan tingkat kecemasan pada ke 10 responden yakni dari setengahnya mengalami kecemasan ringan (50%) sedangkan sebelumnya hampir setengah dari siswa mengalami kecemasan panik(40%) dan kecemasan berat (40%).¹⁶ Yang artinya pada penelitian Anggia tersebut membuktikan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh responden.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imam (2019), berdasarkan hasil *posttest* setelah diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif terdapat terjadinya penurunan tingkat kecemasan dari ke 8 responden yakni hampir seluruhnya mengalami kecemasan ringan(90%) sedangkan sebelumnya seluruh siswa mengalami kecemasan berat (100%). Penurunan tingkat kecemasan yang dialami siswa dapat berkurang karena teknik restrukturisasi kognitif dapat mengubah keyakinan pada siswa menjadi keyakinan yang lebih positif, tahap-tahap dalam teknik restrukturisasi kognitif membuat siswa mampu mengetahui dan menyeleksi pikiran yang harus disingkirkan, dan pikiran mana saja yang harus dipertahankan dan dikuatkan.¹⁷ Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian setelah diberikan intervensi dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Asumsi peneliti mengenai penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan teknik restrukturisasi kognitif disebabkan karena tercapainya tujuan teknik restrukturisasi kognitif dalam membantu mahasiswa untuk berpikir secara beda, untuk mengubah pikiran yang salah dan menggantinya dengan pikiran yang rasional, realistis, dan positif. Ketika mahasiswa memiliki pemikiran negatif maka ia akan cenderung melihat dirinya tidak mampu, sebaliknya jika mahasiswa tersebut mampu berpikir positif maka ia akan berpikir secara logis dan rasional. Dalam kondisi ini, kapasitas individu akan bekerja secara maksimal, saat seseorang berpikir logis dan rasional maka ia akan mampu menghilangkan kecemasan karena pikiran positifnya itu, dan menjadikan kapasitas individu bekerja secara normal.

Hasil analisis bivariat

Dari hasil uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai signifikan 0,000. Keputusan dalam uji *Wilcoxon Signed Rank Test* jika nilai *Sig.* ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dan jika nilai *Sig.* ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju Tahun 2021.

Penelitian yang dilakukan oleh Renni (2020), menyatakan bahwa berdasarkan hasil perhitungan menggunakan teknik statistik uji *wilcoxon* diperoleh hasil *asympt. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,003. Karena nilai 0,003 lebih kecil dari 0,05 maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh teknik restrukturisasi kognitif untuk mengatasi kecemasan dalam belajar.¹⁸ Berdasarkan asumsi peneliti dalam penelitian tersebut adalah, teknik restrukturisasi kognitif untuk menurunkan kecemasan siswa dalam belajar dilakukan dengan mengajak responden untuk lebih fokus terhadap dirinya sehingga responden menjadi lebih aktif dan terpacu dalam belajar. Hal tersebut membuat siswa menjadi percaya diri dan terhindar dari ketakutan yang dirasakan sebelumnya, dan membuat siswa tidak lagi merasa cemas.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arfian *et al* (2020) hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan (penurunan) sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Berdasarkan perhitungan pada penelitiannya dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kecemasan. Hasil observasi peneliti menunjukkan ada perubahan perilaku pada seluruh sampel berupa berkurangnya tanda-tanda kecemasan seperti pemikiran takut, berkeringat, dan jantung berdebar.¹¹

Berdasarkan hal ini peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh pemberian teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju tahun 2021, karena mekanisme dari teknik restrukturisasi kognitif pada dasarnya menyakini pola pemikiran manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia dapat berpikir dan bertindak. Teknik restrukturisasi kognitif ini bekerja dengan mengalihkan pemikiran yang negatif ke pemikiran yang lebih positif sehingga dapat membantu seseorang lebih efektif untuk mengelola kecemasannya. Asumsi peneliti didukung oleh definisi teknik itu sendiri dan pendapat ahli Cormier & Nurius yang dikutip oleh Krisnayana yang berisi bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan olahan kognitif yang sumbang, pikiran dan keyakinan irasional guna mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Person *et al* (dalam Eddy: 2013) mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif yang efektif untuk konseli pada level pendidikan, pekerjaan dan latar belakang yang berbeda.¹⁹ Berdasarkan penelitian tersebut peneliti berasumsi, teknik restrukturisasi kognitif sangat tepat digunakan untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian.

Namun tidak hanya itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif tidak hanya untuk mengurangi tingkat kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardian (2021), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu meningkatkan efikasi diri performansi akademik sehingga secara signifikan dapat memberikan dampak positif terhadap keberlangsungan proses belajar pada mahasiswa.²⁰ Selain itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gemmarahima pada (2021), dalam penelitiannya menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi perilaku agresif dari setiap individu, peneliti menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dirancang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif sehingga dengan hal tersebut dipercaya dapat menekan perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif.²¹

Berdasarkan pemaparan mengenai penelitian diatas terkait teknik restrukturisasi kognitif, banyak sekali manfaat yang dapat dituai dari teknik tersebut, tidak hanya dapat menurunkan tingkat kecemasan, namun teknik ini sangat penting untuk memotivasi setiap individu untuk menjadi lebih baik dan meninggalkan segala hal negatif menyangkut dirinya. Hal-hal positif inilah yang sangat diperlukan oleh setiap mahasiswa sehingga dapat membuatnya begairah dan bersemangat dalam menyusun penelitiannya.

Sesuai dengan data yang diperoleh dari 20 responden sebelum dilakukan teknik restrukturisasi kognitif didapatkan hasil yakni tidak ada kecemasan berjumlah 0 responden, kecemasan ringan berjumlah 2 responden, kecemasan sedang berjumlah 4 responden, kecemasan berat berjumlah 9 responden, kecemasan panik berjumlah 5 responden. Sedangkan setelah dilakukan teknik restrukturisasi kognitif didapatkan penurunan tingkat kecemasan yakni tidak ada kecemasan berjumlah 5 responden, kecemasan ringan berjumlah 4 responden, kecemasan sedang berjumlah 8 responden, kecemasan berat berjumlah 3 responden, kecemasan panik berjumlah 0 responden. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu terapi kognitif yang memiliki keterkaitan dengan pendekatan cognitive therapy dan behavioral therapy, terapi kognitif dapat memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif, sedangkan aspek behavioral dapat menenangkan

pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik serta berpikir lebih jelas. Teknik restrukturisasi kognitif dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit. Pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian yang mengalami kecemasan dapat melakukan teknik restrukturisasi kognitif agar dapat menurunkan kecemasan yang mereka alami.

Penelitian ini dilakukan selama seminggu, dan masing-masing responden mendapatkan perlakuan sebanyak 1 kali. Teknik restrukturisasi kognitif dilakukan dengan enam tahap yang pertama dilakukan strategi rasional/dasar pemikiran, tahap ini bertujuan untuk mempelajari cara menangani pikiran otomatis dari responden, pada tahap kedua dilakukan identifikasi pemikiran dari responden dalam situasi terkait masalah yang dialami responden, tahap ke tiga dilakukan pengenalan dan praktik mengatasi pikiran, tahap ke empat dilakukan peralihan dari pemikiran yang mengalahkan diri ke cara mengatasi, tahap ke lima dilakukan pengenalan dan praktik memperkuat pernyataan diri yang kemudian dilanjutkan pada tahap terakhir yaitu evaluasi tugas rumah dan pengisian kuesioner.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian, dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik restrukturisasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun penelitian.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang teknik restrukturisasi kognitif. Selanjutnya dapat dikembangkan berbagai penelitian tentang pengaruh teknik restrukturisasi kognitif. Dan diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat lebih menyempurnakan penelitian ini dengan variabel lain yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Townsend MC, Antai Otong D. Psychiatric mental health nursing. 6th ed. Vol. 38, Nursing Clinics of North America. Philadelphia: F. A. Davis Company; 2003.
2. Anna Keliat B, Helena N, Farida P. Manajemen keperawatan psikososial & kader kesehatan jiwa. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran; 2011.
3. Garakani A, Murrough JW, Freire RC, Thom RP, Larkin K, Buono FD, et al. Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options. Focus (Madison). 2021;19(2):222–42.

4. Mahoney A, Li I, Haskelberg H, Millard M, Newby JM. The uptake and effectiveness of online cognitive behaviour therapy for symptoms of anxiety and depression during COVID-19. *J Affect Disord* [Internet]. 2021;292(February):197–203. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.116>
5. Kemenkes RI. Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689–99.
6. Wibowo HP, Zebua WR. Hubungan Peran Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Keperawatan Prior*. 2020;3(2):93–101.
7. Kemenristekdikti. Indonesia Higher Education Statistical Year Book 2018. Pusdatin Kemenristekdikti [Internet]. 2018;15(21):1–7. Available from: <https://pddikti.ristekdikti.go.id/asset/data/publikasi/Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia 2018.pdf>
8. Saniskoro BSR, Akmal SZ. Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *J Psikol Ulayat*. 2020;4(1):96–106.
9. Situmorang DDB. Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap penelitian? berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *J Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* [Internet]. 2017;3(2):31–42. Available from: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/1161>
10. Wakhyudin H, Putri ADS. Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Penelitian. *WASIS J Ilm Pendidik*. 2020;1(1):14–8.
11. Hardiyanto AF, Lathifah M. Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *Ter J Bimbingan dan Konseling*. 2020;4(2):161–8.
12. Irwayanti, Abdullah Sinring FA. Pengaruh Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif terhadap Penyalahgunaan Media Sosial Siswa. *J Psikol Pendidik Konseling*. 2016;X(1).
13. Endra Pramanda Susilo T, Eldawaty. Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun penelitian di prodi PENJASKESREK fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *J Ilm Bimbingan dan Konseling*. 2021;1(1):66–74.
14. Marjan F, Sano A, Ifdil I. Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun penelitian. *JPGI (Jurnal Penelit Guru Indones*. 2018;3(2):84.
15. Cholilah IR, Deyon AAZ, Nurmaidah S. Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *J Al- Tatwir* [Internet]. 2020;7(1):43–64. Available from: <https://scholar.google.co.id/scholar?q=Gambaran+kecemasan+dan+strategi+coping+p>

ada+mahasiswa+dalam+menghadapi+pandemi+COVID-
19&hl=id&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar

16. Ireel AM, Elita Y, Mishbahuddin A, Bimbingan P, Keguruan F. Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Merekduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *J Ilm BK*. 2018;1:1–10.
17. Nuribawan I. Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional. *J Konseling Andi Matappa*. 2019;3:64–71.
18. Setyawati R. Penerapan strategi restructuring cognitive dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan. *J Pros Semin Lokakarya Nas Bimbing dan Konseling*. 2020;1(3):392–9.
19. Krisnayana T.A. IN, Nengah Madri Antari N, Dantes N. Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas XI IPA SMA Negeri 3 Singaraja. 2014;2(1).
20. Renata Manuardi A. Konseling dengan strategi restrukturisasi kognitif serta pengaruhnya terhadap efikasi diri performansi akademik. *Quanta* [Internet]. 2020;4(1):44–51. Available from: <http://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/1709>
21. Gemmarahima, Eka Nanda Saputra W. Teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku agresif siswa. *Prosiding*. 2021;1757–74.