

Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Tesis pada Mahasiswa Magister

The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy on Reducing Anxiety During Thesis in Masters Students

Rahmi Fadhlilah^(1*) & Nurul Hartini⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Disubmit: 16 Mei 2025; Direview: 24 Mei 2025; Diaccept: 11 Juni 2025; Dipublish: 17 Juni 2025

*Corresponding author: rahmifadhlilah2397@gmail.com

Abstrak

Setiap orang pernah mengalami kecemasan dalam hidupnya, yang dapat berdampak negatif terhadap kemampuannya dalam bekerja. Beberapa studi telah dilakukan terkait kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan tersebut dapat disebabkan karena berbagai alasan, seperti tuntutan akademik, beban tugas, ambisi berprestasi, ujian. Salah satu faktor penyebab kecemasan adalah pikiran irasional. Individu cenderung yang mengalami kecemasan cenderung melebih-lebihkan suatu ancaman atau peristiwa atau khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) pada mahasiswa magister untuk menurunkan kecemasan dengan belajar berpikiran rasional dalam menghadapi tesis. Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen menggunakan *one group pretest-posttest design*. Jumlah sampel ialah 4 orang. Efektivitas terapi dilihat dari evaluasi kuantitatif menggunakan subtes *anxiety* pada DASS untuk mengetahui tingkat kecemasan. Terdapat penurunan skor pada skala yang digunakan, yang menunjukkan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat dikatakan efektif untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi tesis pada Mahasiswa Magister.

Kata Kunci: *Rational Emotive Behaviour Therapy*; Mahasiswa Magister; Kecemasan Tesis.

Abstract

Everyone has experienced anxiety in their life, which can have a negative impact on their ability to work. Several studies have been conducted on anxiety in college students. This anxiety can be caused by various reasons, such as academic demands, workload, ambition to achieve, exams. One of the factors that causes anxiety is irrational thinking. Individuals who tend to experience anxiety tend to exaggerate a threat or worry that something bad will happen. This study aims to conduct Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) interventions on master's students to reduce anxiety by learning to rational thinking during thesis. This study is a quasi-experimental using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 5 participants. The effectiveness of therapy was evaluated quantitatively using the anxiety subtest of DASS to determine the level of anxiety. There was a decrease in scores on the scale used, which indicates that Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) is effective in reducing anxiety in Master's Students during thesis.

Keywords: *Rational Emotive Behaviour Therapy*; *Masters Student*; *Anxiety During Thesis*.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i2.743>

Rekomendasi mensitis :

Fadhlilah, R. & Hartini, N. (2025), Pengaruh *Rational Emotive Behaviour Therapy* untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Tesis pada Mahasiswa Magister. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (2): 746-751.

PENDAHULUAN

Kecemasan ialah emosi umum yang dialami banyak orang. Kecemasan telah menjadi gangguan serius yang dialami oleh individu yang hidup pada masa modernisasi seperti saat ini (Lubis, 2019). Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan pada suatu saat dalam hidupnya, yang dapat berdampak negatif terhadap kemampuan seseorang dalam bekerja dan sukses di bidang tertentu (Javanbakht & Hadian, 2014). Kecemasan ialah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Dalam definisi lain, kecemasan ialah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Sebagian besar dari individu merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam atau stressor (Musman, 2018).

World Health Organization (WHO) menyebutkan pada tahun 2020 kecemasan ialah penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu diseluruh dunia dan gangguan psikiatri menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 didapatkan prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia sejumlah 9,8% guna usia 15 tahun ke atas atau sekitar 26 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan depresi.

De Lijster (2017) menemukan bahwa usia rata-rata timbulnya kecemasan ialah antara 21,1 dan 34,9 tahun. Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sejumlah 60% lebih tinggi dibandingkan pria (NIMH dalam Donner & Lowry, 2013).

Stres lingkungan kronis ialah faktor utama yang menyebabkan kecemasan, stress mudah ditemukan di kalangan mahasiswa (Bozeman & Gaughan, 2011; Reevy & Deason, 2014). Kecemasan mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai alasan, seperti beban akademik, tuntutan tugas, masalah kesehatan, persaingan akademik, keinginan berprestasi, masalah sosial, gangguan tidur, keuangan, perilaku *abusive* dan tindak penganiayaan terhadap mahasiswa lainnya (Haidar, 2018). Hal lain yang berkontribusi terhadap kecemasan ialah ujian atau bentuk penilaian lainnya (Hahn, 2017).

Riset yang dilakukan oleh Suyamto (2019) melaporkan bahwa 25% mahasiswa mengalami cemas ringan, 60% mengalami cemas sedang, dan 15% mengalami cemas berat (Suyamto et al., 2019). Beberapa studi telah dilakukan terkait dengan kesehatan psikologis pada mahasiswa di seluruh dunia, terutama terkait depresi dan kecemasan. Hal ini didukung dengan riset yang dilakukan oleh Penn's Center for Collegiate Mental Health terhadap 100.000 mahasiswa, lebih dari setengahnya mendatangi klinik kesehatan dan kecemasan sebagai penyebabnya. Kemudian survei tahunan yang dilakukan oleh American Association College Health pada tahun 2014 menunjukkan satu dari enam mahasiswa didiagnosis mengalami kecemasan dan dirawat akibat kecemasan.

Ghufron (2012) berpendapat jika pikiran yang tidak rasional dapat menyebabkan kecemasan pada individu. Pemikiran irasional memainkan peran umum dalam perkembangan dan keparahan kecemasan. Individu cenderung yang mengalami kecemasan cenderung melebih-lebihkan suatu ancaman atau peristiwa atau khawatir akan terjadi sesuatu yang buruk. Perspektif kognitif menyatakan bahwa pemikiran irasional, seperti penilaian, interpretasi peristiwa, pemikiran bencana (skenario terburuk dan perkiraan bahaya yang berlebihan), dan pemikiran lain yang secara logis tidak rasional dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatasi kecemasan.

Terdapat beberapa intervensi guna menurunkan kecemasan, salah satunya ialah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT). *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) ialah aliran psikoterapi yang berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik guna berpikir rasional dan jujur maupun guna berpikir irasional dan jahat. Secara umum ada dua prinsip yang mendominasi manusia, yaitu pikiran dan perasaan. Terapi ini beranggapan bahwa setiap manusia yang normal memiliki pikiran, perasaan, dan perilaku yang ketiganya berjalan secara stimultan. Tujuan utama REBT berfokus pada membantu individu guna menyadari bahwa mereka dapat hidup rasional dan produktif.

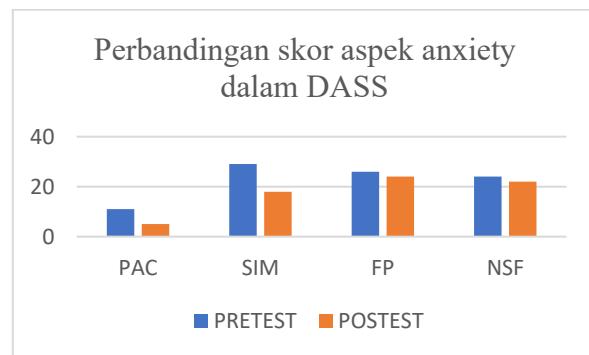
METODE PENELITIAN

Riset ini ialah riset *quasi eksperimen one group pretest-posttest*. Dilihat dari tujuannya, yaitu ingin melihat pengaruh REBT terhadap kecemasan dengan menggunakan alat ukur wawancara dan

subtes *anxiety* DASS sebelum melakukan *intervensi* dan sesudah melakukan *intervensi*. Riset ini memiliki dua variabel, yaitu REBT sebagai variabel *independent* dan kecemasan sebagai variabel *dependent*. Subjek dalam riset ini berjumlah 4 mahasiswa magister yang memiliki tingkat kecemasan *moderate* hingga *severe*. Subjek tersebut akan melakukan 5 sesi terapi REBT secara berkelompok. Teknik analisis yang digunakan dalam riset ini ialah *paired t-test* guna melihat pengaruh sebelum dan sesudah *intervensi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ialah hasil evaluasi kuantitatif berdasarkan perbedaan skor subtes *anxiety* DASS sebelum intervensi dan setelah intervensi.



Grafik 1. Perbandingan skor sebelum dan setelah intervensi

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa terdapat perubahan skor yang menunjukkan adanya penurunan kecemasan dialami oleh para anggota kelompok.

Tabel 1. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Sig.
Pretest	22.50	4	.425
Posttest	17.25	4	.501

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata pada *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yaitu dari 22,50 menjadi 17,25.

Tabel 2. Paired Samples Test

	Mean	Sig.
Pretest	5.250	.091
Posttest		

Berdasarkan uji *paired t test* pada data ini, nilai signifikansinya sejumlah 0,091. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan yang tidak signifikan pada anggota kelompok sebelum dan setelah diberikan intervensi REBT.

Secara kualitatif, seluruh anggota intervensi kelompok mengalami perkembangan yang lebih positif. Baik itu dalam hal mengatasi pikiran irasionalnya ataupun hubungannya dengan sesama anggota kelompok. Saat proses intervensi kelompok semua anggota berperan secara aktif dalam memberi menceritakan permasalahannya. Mereka saling memberikan tanggapan positif dan dukungan satu sama lain. Mereka mampu guna saling membina *rappor* yang baik. Selain itu, anggota kelompok juga bersedia guna menjalankan intervensi dan mampu kooperatif selama proses intervensi dari awal hingga akhir.

Dalam sesi intervensi, Anggota kelompok memahami bahwa kognitif, emosi dan perilaku saling berkaitan satu sama lain. Mereka memahami bahwa akar dari semua permasalahannya ialah pemikiran irasional dan itu harus dirubah. Kesamaan pikiran irasional yang mereka miliki ialah bahwa mereka sama-sama memiliki target capaian yang tinggi, baik itu disadari atau tidak. Mereka merasa harus sempurna dalam mengerjakan tesis dan minim kesalahan, mereka harus menjadi mahasiswa yang taat dan lulus tepat waktu. Sehingga ketika ada hambatan, maka akan mudah merasa frustrasi. Dan frustrasi dapat menyebabkan kecemasan.

Anggota kelompok belajar guna mengidentifikasi sebab akibat dari berpikir positif dan negatif. Mereka menyadari bahwa banyaknya pemikiran irasional yang muncul dalam satu hari. Mereka memiliki *insight* jika kebiasaan buruk dalam berpikir negatif tidak boleh dipelihara atau dipertahankan. Anggota kelompok sepakat bahwa ingin mengubah dirinya dengan mengurangi permikiran irasionalnya.

Pada tiap-tiap sesi intervensi, apresiasi pada setiap anggota kelompok meningkat. Selain itu, mereka berusaha guna bersyukur mengenai kelebihan diri atau hal positif kecil dalam hidupnya. Mereka juga memikir mengenai keberhasilannya selama ini sebagai bukti bahwa mereka bukan orang yang gagal atau tidak kompeten. Mereka akan menyemangati diri bahwa mereka mampu guna menyelesaikan tesis dan mampu lulus. Anggota kelompok mulai memiliki padangan yang lebih positif mengenai dirinya. Selain itu, Anggota kelompok merasa senang dan nyaman karena intervensi ini dapat membuat mereka mengerti hal baru.

Hasil analisis statistik menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan tidak signifikan pada anggota kelompok sebelum dan setelah diberikan intervensi REBT. Akan tetapi berdasarkan nilai rata-rata pada *pretest* dan *posttest* mengalami perubahan yang positif. Hal ini menunjukan bahwa *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa magister dalam menghadapi tesis. Hasil ini sejalan dengan riset Novinta & Mastuti (2023) bahwa pendekatan layanan konseling REBT dapat mengatasi kecemasan.

Anggota kelompok memiliki kecemasan akan kegagalan akademik. Mereka cenderung mempertahankan pemikiran irasional bahwa dirinya ialah suatu kegagalan, tidak mampu berprestasi, tidak mampu lulus. Keluhan pikiran irasionalnya tersebut disertai dengan perilaku prokrastinasi dan sensasi fisik seperti mual, pusing, keringat dingin, jantung berdegup cepat. Hasil wawancara tersebut sejalan dengan pernyataan dari Suarti (2020), kecemasan akademik ialah bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berisikan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis.

Berdasarkan hasil kualitatif, anggota kelompok mengakui terdapat perubahan cara berpikir menjadi lebih sehat. Anggota kelompok belajar guna mengidentifikasi sebab akibat dari berpikir positif dan negatif. Mereka menyadari bahwa banyaknya pemikiran irasional yang muncul dalam satu hari dan menyebabkan munculnya emosi negatif. Mereka memiliki *insight* jika kebiasaan buruk dalam berpikir negatif tidak boleh dipelihara atau dipertahankan. Anggota kelompok sepakat bahwa ingin mengubah dirinya dengan mengurangi permikiran irasionalnya. Sehingga adanya dorongan atau motivasi guna menjadi lebih baik. Secara keseluruhan anggota kelompok mengalami adanya perubahan *irrational beliefs* menjadi *rational beliefs* dan mengurangi gangguan emosi serta perilaku yang dapat merugikan diri sendiri, sehingga nantinya diharapkan konseli mendapatkan filosofi hidup yang lebih rasional dan dapat

diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, sejalan dengan riset Corey (2009).

SIMPULAN

Intervensi kelompok yang dilakukan dengan menggunakan teknik REBT kepada mahasiswa magister, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh anggota kelompok. Selain itu, evaluasi kuantitatif yang dilakukan juga menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan sebelum dan setelah dilakukannya intervensi. Anggota kelompok mendapatkan *insight* mengenai bahwa pikiran dapat menjadi langkah awal guna mengatasi kecemasannya. Mereka memiliki sudut pandang yang lebih positif dalam menghadapi lingkungan dan juga dalam melihat dirinya. Mereka berusaha guna tidak mempertahankan pikiran irasionalnya dan akan meningkatkan pemikiran yang lebih logis dan positif. Anggota kelompok juga lebih mengenali potensi yang dimiliki, sehingga merasa lebih percaya diri dan memiliki semangat guna kembali berproses dalam mengerjakan tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, J. D. (2019). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik melalui konseling kelompok teknik self-management. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 225–235.
- Bozeman, B., & Gaughan, M. (2011). Job satisfaction among university faculty: Individual, work and institutional determinants. *Journal of Higher Education*, 82(2), 154–186.
- De Lijster, J. M., et al. (2017). The age of onset of anxiety disorders: A meta-analysis L'a ^ge de Dé but des troubles anxieux: Une méta-analyse. *The Canadian Journal of Psychiatry: In Review Series*, 62(4), 237–246.

- <https://doi.org/10.1177/0706743716640757>
- Donner, N. C., & Lowry, C. A. (2013). Sex differences in anxiety and emotional behavior. *PubMed*, 5, 601–602.
- Ghufron, M. N., & Risnawita. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Indrianingrum, E. (2020). Pengaruh flow, self-compassion, dan autonomy-supportive teaching style terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada mata kuliah psikologi kepribadian. [Manuscript submitted for publication].
- Javanbakht, N., & Hadian, M. (2014). The effects of test anxiety on learners' reading test performance. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 98, 775–783.
- Levy, M. (2000). Environmental scarcity and violent conflict: A debate. Retrieved July 4, 2000, from <http://wwics.si.edu/organiza/affil/WWICS/PROGRAMS/DIS/ECS/report2/debate.htm>
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari perfeksionisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. *Psikologi Prima*, 25–40.
- Novinta, D. N., & Mastuti, E. (2023). Can rational-emotive behavior therapy (REBT) reduce academic anxiety in high school students? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(1), 123.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i1.9787>
- Reevy, G. M., & Deason, G. (2014). Predictors of depression, stress, and anxiety among non-tenure track faculty. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00701>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian RI Tahun 2018*.
- Stuart, G. W. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing* (9th ed.). Mosby, Inc.
- Stuart, G. W., & Sundeen. (2016). *Principle and practice of psychiatric nursing* (1st ed.). Singapore: Elsevier.
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan informasi dalam rangka meminimalisir kecemasan akademik siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111–117.
<http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/jpu>
- Suyamto, Prabandari, & Marchira. (2009). Pengaruh terapi relaksasi otot dalam menurunkan skor kecemasan T-TMAS mahasiswa menjelang ujian akhir program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta.
- Berita Kedokteran Masyarakat, 25(3), 142–149.
- WHO. (2020). *Constitution of the World Health Organization* (49th ed.). Geneva, Switzerland: World Health Organization.