SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	:MU;ISD NURHADI SANTOSO
NPM	:14.1.01.01.0155
Telepun/HP	:081333993487
Alamat Surel (Email)	:nurhadisan15@gmail.com
Judul Artikel	: Efektifitas *Art Counseling* Untuk Mengurangi Kecemasan Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling UN PGRI Kediri Angkatan 2014
Fakultas – Program Studi	:FKIP- Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln.Kh.Achmad Dahlan No 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 16 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
ROSALIA DEWI N. M.Pd	GURUH SUKMA H,M.Pd	MU'ISD NURHADI S
NIDN. 0711039102	NIDN. 0705068605	NPM. 14.1.01.01.0155

EFEKTIFITAS *ART COUNSELING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENYUSUN SKRIPSI MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UN PGRI KEDIRI ANGKATAN 2014

Mu'isd Nurhadi Santoso
14.1.01.01.0155

FKIP-Bimbingan Konseling
Nurhadisan15@gmail.com

Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd dan Guruh Sukma Hanggara, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa mahasiswa bimbingan konseling UN PGRI Kediri angkatan 2014 mengalami kecemasan tinggi saat menyusun skripsi. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa banyak mendapatkan tekanan yang menuntut untuk segera menyelesaikan skripsi. Akibatnya banyak mahasiswa mengalami rasa stres dan cemas, Penting bagi mahasiswa untuk tetap tenang dan fokus dalam mengerjakan skripsi agar penelitian menjadi maksimal.salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dengan kegiatan seni. Media seni merupakan tempat untuk menuangkan segala ekpresi pikiran, selain untuk mengekspresikan pikiran, hasil dari ekpresi ini dapat diguanakan sebagai acuan konselor untuk menilai ekpresi mereka. Dengan media seni sebagai "alat" hal ini untuk membantu mahasiswa menuangkan beban pikiran mereka. Penerapan *art counseling* merupakan salah satu alternatif untuk membantu mahasiswa dalam menurukan rasa cemas saat menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *quasi experimental design* dengan tekhnik *non-equivalent control group design*. Dengan populasi seluruh mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UN PGRI Kediri angkatan 2014 yang sedang menyusun skripsi yaitu 103 mahasiswa, pemilihan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan menggunakan Instrumen skala kecemasan, dari 103 mahasiswa didapatkan 14 sebagai sampel penelitian. *Treatment* menggunakan *art counseling* yang dilakukan dengan beberapa tahap yang telah dikemas dalam buku panduan. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa, hasil uji *independent Sample t-Test* dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh sig. (2- tailed) 0,030 dan nilai t_{hitung} sebesar -2,454 karena 0,030 < 0.05 dan nilai t_{hitung} -2,454 > dari t_{tabel} 2,179 maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya *art counseling* efektif untuk mengunrangi kecemasan mahasiswa prodi bimbingan konseling UN PGRI angkatan 2014 saat menyusn skripsi.

KATA KUNCI : *art counseling*, kecemasan mahasiswa

I. LATAR BELAKANG

Skripsi adalah karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis (KBBI, 1993). Skripsi merupakan karya ilmiah yang mengikuti suatu prosedur penelitian ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata satu (S1) sebagai cikal bakal mendapatkan gelar sarjana. Penulisan skripsi akan

memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan setiap persoalan secara ilmiah. Menurut Junaidi (2016) pada saat menyelesaikan skripsinya sebagian mahasiswa tidak terlepas dari hambatan dan masalah yang dialami, baik dari faktor external maupun internal, tentunya semua itu sangat beragam dan berbeda beda. Banyaknya hambatan yang muncul dalam menyusun skripsi membuat proses pengerjaan skripsi tidak berjalan sesuai rencana, biasanya mahasiswa menhadapi hambatan terebut dengan menghidarinya. Sehingga pada saat mendekati sidang skripsi membuat mahasiswa tersebut menghadapi situasi mendadak yang membuatnya harus mengerjakan skripsi dengan waktu yang singkat.

Study pendahuluan yang dilakukan peneliti di program studi bimbingan dan konseling UN PGRI Kediri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi banyak dijumpai mahasiswa Bimbingan dan konseling yang mengalami stres dan cemas. Dalam menyusun skripsinya banyak mahasiswa mendapatkan tekanan untuk segera menyelesaikan skripsinya. Akan tetapi saat menyusun skripsi mahasiswa banyak mendapatkan hambatan, seperti: waktu penelitian yang bertepatan dengan libur sekolah, dosen pembimbing yang susah ditemui, sulitnya literatur atau sumber rujuakan, sehingga menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan karena takut tidak bisa lulus tepat waktu, dalam upaya penurunan kecemasan peneliti menemukan hal hal baru untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu dengan kegiatan seni. Media seni merupakan tempat untuk menuangkan segala ekpresi pikiran, selain untuk mengekspresikan pikiran, hasil dari ekpresi ini dapat diguanakan sebagai acuan konselor untuk menilai ekpresi mereka. Dengan media seni sebagai “alat” hal ini untuk membantu mahasiswa menuangkan beban pikiran mereka. Seni dapat didefinisikan sebagai susunan atau pola bentuk dan gagasan yang memberi bentuk pada gambar yang berada di dalam kosmos objek "(McConeghey dalam Glading, 2011). Meneurut Benson (dalam Malchiodi, 2003) menyatakan bahwa gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang, dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menginduksi rasa kesejahteraan (keamanan, keselamatan, ketenteraman). Media seni merupakan tempat untuk menuangkan segala ekpresi pikiran, selain untuk mengekspresikan pikiran, hasil dari ekpresi ini dapat diguanakan sebagai acuan konselor untuk menilai ekpresi mereka. Dengan media seni sebagai “alat” hal ini untuk membantu mahasiswa menuangkan

beban pikiran mereka. Seni dapat didefinisikan sebagai susunan atau pola bentuk dan gagasan yang memberi bentuk pada gambar yang berada di dalam kosmos objek (McConeghey dalam Glading, 2011). Sebaliknya, seni visual dikembangkan sebagai proses dalam ranah seni yang berfokus pada representasi visual secara simbolis atau sebaliknya. Mereka mencakup beragam media, termasuk lukisan, gambar, fotografi, dan pahatan (Malchiodi, Shechtman & Perl-Dekel dalam Glading, 2011).

Dalam peneilitian ini, peneliti menggunakan *art counseling* dengan tehknik menggambar dengan perpaduan warna. Meneurut Benson (dalam Malchiodi, 2003) menyatakan bahwa gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang, dan ada bukti bahwa mereka dapat mengubah suasana hati dan bahkan menginduksi rasa kesejahteraan (keamanan, keselamatan, ketenteraman).

Oleh karena itu dalam pelaksanaan penelitian *art counseling* ini menggunakan kegiatan menggambar. Dengan menggambar mahasiswa diajak untuk merefleksikan ekpresi mereka melalui media seni. Oleh karena itu *art counseling* dengan tekhnik menggambar bisa diterapkan sebagai salah satu tehnik konseling untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi/menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengangkat permasalahan tersebut untuk dilakukan penelitian dengan judul "Efektivitas *art counseling* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat menyusn skripsi angkatan 2014

II. METODE

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel: variabel bebas (*art counseling)* dan variabel terikat (kecemasan mahasiswa). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena data dalam penelititan ini diwujudkan dalam bentuk angka-angka dan menganalisisnya data menggunakan analisis statistik inferensial (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2014) bahwa "teknik penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan". Desain penelitian ini menggunakan *quasi experimental design* dengan tekhnik *non-equivalent control group design*. yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Postest
Experimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Nonequivalent control group design

Keterangan :

O1 : Keadaan kecemasan mahasiswa sebelum perlakuan

X : Perlakuan berupa *art counseling*

O2 : Keadaan kecemasanmahasiswa setelah perlakuan *art counseling*

O3 : Keadaan mahasiswa yang tidak diberikan *treatment art counseling*

O4 : Keadaan mahasiswa yang diberikan konseling *as usual* (dalam hal ini adalah REBT)

Dalam desain penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok experimen dimana kelompok experimen diberikan perlakuan berupa *art counseling* sementara kelompok kontrol tidak diberikan *art counseling* . sehingga dapat diketahui dengan lebih akurat karena dapat membandingkan antara kelompok

Menurut Sugiyono (2013) Populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh mahasiswa prodi bimbingan dan konseling UN PGRI Kediri angkatan 2014 yang sedang menyusun skripsi, yang berjumlah 103 mahasiswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Sugiyono (2013) teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Dalam penelitian ini untuk menentukan sampel, peneliti menggunakan *purposive sampling* Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dan menggunakan Instrumen skala kecemasan Sugiyono (2013) mendefinisikan instrumen penelitian sebagai suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi dengan model *likert* bentuk ceklis berisi 4 pilihan jawaban berupa (SL) Selalu, (S) Sering, (KD) kadang kadang, (TP) Tidak pernah yang disusun berdasarkan aspek serta indikator Kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Sebelum dapat digunakan, *instrument* diuji validitas dan reliabilitas terlebihdahulu dengan melakukan uji lapangan, uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS 23*. Setelah *instrument* dinyatakan valid dan reliabel, kemudian pengumpulan

data dilakukan dengan langkah langkah sebagai berikut:

a. Memberikan angket kecemasan kepada keseluruhan mahasiswa bimbingan dan konseling UN PGRI Kediri angkatan 2014 yang sedang menyuusun skripsi
b. Menentukan subyek penelitian dengan mengambil individu yang memiliki skor yang mengarah kecemasan tinggi.
c. Membagi mahasiswa menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (masing masing 7 mahasiswa)
d. Memberikan treatment *art counseling* pada kelompok eksperimen.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas, uji normalitas data berfungsi untuk mengetahui apakah data yang masuk tergolong normal atau tidak normal. Uji normalitas terkomputerisasi menggunakan *software SPSS versi 23.0* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Data berdistribusi normal jika taraf signifikasinya $\geq$ 0,05 sedang jika taraf signifikansinya $\leq$ 0,05 data dinyatakan tidak normal.

Setelah dilakukan uji normalitas, seanjutnya dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data sampel yang diambil adalah dari populasi yang sama. Uji statistik yang digunakan untuk menguji homogenitas data adalah uji *Test of Homogeneity of Variances* dengan taraf signifikan sebesar 0,05 dan digunakan bantuan aplikasi SPSS.23Jika data dinyatakan normal maka analisisnya menggunakan uji *parametrik*, sedang jika tidak normal maka analisisnya menggunakan uji *nonparametrik*.

Analisis data dilanjutkan dengan uji hipotesis dengan menggunakan Uji t dengan asumsi bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Pengujiannya menggunakan *software SPSS versi 23.0.* Langkahnya diawali dengan peneliti menentukan hipotesis, yaitu sebagai berikut:

Ho : *art counseling* efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Ha : *art counseling* tidak efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Langkah selanjutnya yakni menentukan taraf signifikansi dalam hal ini sebesar 5% atau 0,05. Norma keputusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig. < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima
b. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai sig. > 0,05 maka H_a ditolak dan H_0 diterima

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan hasil uji *Independent Sample t-Test* dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh *sig.(2-tailed)* 0,030. Karena 0,030 <0.05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini dibuktikan pula dengan perhitungan nilai thitung -2,454 ≥ t_{tabel} 2,179 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa *art counseling* efektif dalam mengurangi kecemasan menyusun skrispi mahasiswa prodi bimbingan konseling UN PGRI Kediri angkatan 2014.

Karyanti (2015) *art counseling* adalah bentuk aktif dari konseling, konseli terlibat dalam manipulasi bahan fisik dan berpikir tentang masalahnya dengan cara baru. Mewakili ekspresi atau perasaan dalam gambar pensil, kolase, atau patung tanah liat memungkinkan konseli secara harfiah untuk melihat masalah konseli dari semua sisi. Dengan menggunakan seni sebagai media konseling, memunngkninkan mahasiswa mengekspresikan perasaan perasasaan yang menimbulkan kecemasan dalam bentuk gambar.

Canadian Art Therapy Association (dalam Edwards, 2004) juga menjelaskan bahwa *art counseling* adalah bentuk psikoterapi yang memungkinkan sebagai bentuk ekspresi emosional dan penyembuhan melalui cara-cara nonverbal. *Art counseling* adalah konseling dengan menggunakan media seni untuk mengekspresikan pikiran dan mengungkapkan perasaan secara nonverbal. Selanjutya peneliti melakukan identifikasi dan asesmen masalah mahasiswa dengan cara menggambar, dimana kelompok eksperimen diminta untuk menggambar apa saja yang bisa mewakili perasaan mereka yang dirasa menghambat dalam mengerjakan skripsi yang menimbulkan perasaan cemas dan stres yang berlebihan.

Setelah diketahui penyebab dari permasalahan tersebut peneliti meminta mahasiswa untuk menggambar apa saja yang mewakili keinginan dan perasaan mereka yang bisa membuat mereka merasa tenang. Dari gambar tersebut juga dapat mewakili apa keinginan mereka tersebut, sehingga perasaan cemas yang mereka rasakan bisa diungkapkan melalui gambar tersebut, sehingga perasaan mereka lebih stabil hingga memperlihatkan penurunan kecemasan mahasiswa menurun secara signifikan.

Dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *art counseling* merupakan salah satu tehnik konseling yang dirancang untuk mengembangkan ketrampilan individu yang sedang mengalami kecemasan denghan media seni sebagai alat untuk memproyeksikan perasaan dan melatih untuk tetap bisa mengungkapkan pereasaan secara

nonverbal sehingga dapat mengelola perasaan dengan lebih tenang dan stabil dalam melihat setiap permasalahan dari semua sisi. Sehingga mahasiswa bisa berfikir lebih luas dan mampu mencari alternatif solusi dari setiap hal yang membuatnya cemas.

IV. PENUTUP

A. KESIMPULAN

Dari hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa *art counseling* efektif untuk mengurnagi kecemasan menyusun skripsi mahasiswa bimbingan dan konseling UN PGRI KEDIRI 2014, yang terbukti dengan hasil t_{hitung} 0,030. Karena 0,030 <0.05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Hal ini dibuktikan pula dengan perhitungan nilai t_{hitung} -2,454 ≥ t_{tabel} 2,179 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nlai skor kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

B. SARAN

1. Bagi Konselor

   Kepada konselor diharapkan dapat menggunakan art counseling apabila suatu saat menjumpai permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan pada individu.

2. Bagi Prodi BK

   Menambah keilmuan konseling yang lebih luas dalam memberikan pelayanan konseling pada individu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. mengusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dalam mengaplikasikan kegiatan seni, bisa menggunakan musik, tari, clay dll terutama yang belum terungkap dalam penelitian ini.
   b. Menggunakan metode penelitian lain yang bisa mengembangkan keilmuan BK dalam mengatasi kecemasan.
   c. Mengaplikasikan art counseling untuk mengatasi masalah selain kecemasan, seperti kepercayaan diri siswa dalam mengungkapkan expresi atau emosi.
   d. Mengaplikasikan art counseling pada subjek selain mahasiswa. Yang bisa diberikan kepada subyek lain seperti yang dirasa memiliki kriteria kecemasan. Seperti siswa sebelum ujian nasional, siswa sebelum ujian kenaikan kelas dll.

DAFTAR PUSTAKA

Glading, S. T. 2011. *The Creative Arts In Counseling* / samuel T. Glading- 4th ed p.cm.

Junaidi. 2016. *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi (Studi Pada Mahasiswa BKI 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi*

UIN Sunan Kalijaga Yoyakarta. Skripsi. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

KBBI. Online. Tersedia : Https://kbbi.web.id/skripsi.Html.

Karyanti. 2015. *Konseling Art dengan Media Gambar Untuk Meningkatkan Self Disclosure Mahasiswa*. Anterior Jurnal. Volume 15 Nomor 1. Desember 2015, Hal 55 – 61. Universitas Muhammadiyah Palangkaraya

Malchiodi, C. A. 2003. *Handbook of Art Therapy*. E-book. The Guildford Press. New York London

Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.