

EFEKTIVITAS TERAPI CBT DENGAN TEKNIK MIND OVER MOOD UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA AKHIR

Maria Ulfiyana^{1,a*}, Alfi Purnamasari^{2,b*}

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

^{a*} maria2107043011@webmail.uad.ac.id

^{b*} alfi_purnamasari@yahoo.com

ABSTRACT

Final year students are starting to enter a period of transition of responsibilities and often begin to show concerns regarding their hopes for the future. Future anxiety is characterized by several symptoms such as: fear, anxiety, heart palpitations, difficulty concentrating and so on. Future anxiety needs further treatment, because if it continues to be ignored, it is feared that the anxiety experienced will turn into a more serious clinical disorder. The aim of this research was to see the effectiveness of cognitive behavior therapy using the mind over mood technique in reducing symptoms of future anxiety in final year students. This type of research is quantitative research using the experimental method one group pretest-posttest design without a control group. The research sampling technique used to determine research subjects was purposive sampling. The research subjects in this study consisted of 9 final students who were working on their thesis and had moderate to high levels of future anxiety. Data collection techniques in this research used interviews, observation, FGD and psychological scales. The scale used is a future anxiety scale based on aspects proposed by Nevid, Rathos and Green. The results of research data collection were analyzed using the Wilcoxon test statistical analysis technique. The results of data analysis show a significance level of 0.008 ($p < 0.05$) with a z value of -2.670. This means that there is a significant change in the level of future anxiety in students before and after being given CBT therapy with the Mind Over Mood technique.

Keywords: cognitive behavior therapy, future anxiety, mind over mood.

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir mulai memasuki masa peralihan tanggung jawab dan tidak jarang mulai menunjukkan adanya kekhawatiran terkait harapannya di masa yang akan datang. Kecemasan masa depan ditandai dengan beberapa gejala seperti: takut, gelisah, jantung berdebar-debar, sulit konsentrasi dan lain sebagainya. Kecemasan masa depan perlu penanganan lebih lanjut, karena jika terus dibiarkan dikhawatirkan kecemasan yang dialami akan beralih ke gangguan klinis yang lebih serius. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat keefektifan cognitive behavior therapy dengan teknik mind over mood dalam menurunkan gejala kecemasan masa depan pada mahasiswa akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen one group pretest-posttest design tanpa kelompok kontrol. Teknik penentuan sampel penelitian yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian dengan menggunakan purposive sampling. Subjek penelitian dalam penelitian ini terdiri dari 9 orang mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan memiliki tingkat kecemasan masa depan kategori sedang hingga tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, FGD dan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah skala kecemasan masa depan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathos dan Green. Hasil pengumpulan data penelitian dianalisis dengan teknik analisis statistik uji Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan nilai taraf signifikansi sebesar 0.008 ($p < 0.05$) dengan nilai z sebesar -2.670. Hal ini mengartikan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi CBT dengan teknik Mind Over Mood.

Kata Kunci: cognitive behavior therapy, kecemasan masa depan, mind over mood.

Pendahuluan

Mahasiswa akhir umumnya berada di fase usia peralihan remaja akhir menuju dewasa awal yang memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Selain itu, para mahasiswa akhir juga memiliki perubahan tanggung jawab dalam tahapan perkembangannya yang beralih ke dewasa awal. Menurut Hurlock (2002) mahasiswa tingkat akhir berada pada ruang lingkup perkembangan pada masa dewasa awal yang dimulai dari rentang usia 18 tahun yang merupakan masa dimana individu dituntut untuk menjadi individu yang mandiri. Pada masa peralihan ini biasanya individu juga rentan mengalami *quarter life crisis*. Menurut Atwood dan Scholtz (2008) dewasa muda usia awal 20an mengalami tuntutan dari lingkungan masyarakat dan dipaksa mengikuti meskipun tuntutan tersebut bertentangan dengan harapannya sendiri. Banyaknya tuntutan menyebabkan individu merasa kebingungan untuk menentukan pilihan hidupnya, salah satunya dituntut untuk mulai bersaing dengan lebih baik dalam berbagai aspek. Hal ini menyebabkan para dewasa muda rentang mengalami stres dan terbebani yang dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Para mahasiswa akhir yang memiliki tanggung jawab menyelesaikan skripsi dalam waktu tertentu dan terancam *drop out* jika tidak menyelesaikannya menjadi kekhawatiran tambahan yang tidak dialami oleh dewasa muda lainnya yang tidak berkuliah. Selain itu, mahasiswa akhir juga mulai memikirkan tentang tanggung jawabnya setelah lulus yang perlu mencari pekerjaan atau bahkan memulai kehidupan baru dengan menikah.

Ketidakpastian yang akan terjadi di masa depan seringkali menjadi kecemasan tersendiri bagi beberapa individu terutama mahasiswa yang mulai mengenyam pendidikan di pertengahan semester ataupun yang di akhir semester. Perasaan cemas tersebut lazim terjadi pada mahasiswa, hal ini dikarenakan pada peralihan usia yang dialami tersebut tidak jarang dari para mahasiswa mulai mengaitkan antara realitas kehidupan dengan masa depan yang belum pasti. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Hammad (2016) bahwa masa depan yang tidak menentu menyebabkan banyak mahasiswa yang merasa cemas dan relatif umum terjadi pada usia dua puluhan atau masa perkuliahan. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa ketidakjelasan masa depan pada individu, ketatnya persaingan di dunia kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta adanya realitas alumni yang menganggur menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan masa depan (Wakhyudin, 2020). Masa depan yang tidak jelas ini pun dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya, gelisah dan khawatir terutama saat seseorang merasa bingung dan tidak dapat mengatasi kebingungan tersebut dikarenakan tidak dapat mengontrol yang akan terjadi di masa depan.

Baumgartner & Fratantoni (2008) mengungkapkan bahwa pada beberapa kondisi seorang individu merasa takut bahwa di masa yang akan datang sebuah peristiwa yang tidak menyenangkan dapat terjadi. Individu berharap hal tersebut tidak terjadi dan mulai membayangkan hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut dan memvisualisasikan kebahagiaan ketika hal yang negatif tidak terjadi. Menurut Saparingga (Maharani et al, 2021) hampir 50% mahasiswa mengalami kecemasan masa depan, karena mengalami kebingungan terkait langkah pengambilan keputusan dalam karir di masa yang akan datang. Berdasarkan hasil pengamatan awal di salah satu puskesmas di Yogyakarta, dalam waktu 1 bulan terdapat empat orang mahasiswa yang datang ke salah satu puskesmas untuk mendapatkan konseling terkait kecemasan yang dirasakan terutama masa depan. Tiga dari empat mahasiswa yang datang merupakan mahasiswa akhir yang memiliki gangguan kecemasan akan masa depan dengan penyebab yang berbeda-beda. Salah satunya merasa cemas akan masa depan dikarenakan adanya faktor tuntutan dari orang tua dan membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Selain itu, dua mahasiswa yang lainnya mengeluhkan kecemasan masa depan sehingga tidak memiliki tujuan hidup dan hal tersebut mempengaruhi pengerjaan skripsinya. Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara dengan psikolog puskesmas dan kepala puskesmas yang mengatakan bahwa memang hampir sebagian besar pasien yang datang ke puskesmas merupakan remaja sekolah menengah

hingga mahasiswa. Hal ini dikarenakan letak puskesmas yang berada di dekat beberapa kampus ternama di Yogyakarta. Keluhan yang dirasakan para mahasiswa yang datang ke puskesmas pun berbeda-beda namun ada beberapa yang merasa cemas akan pengerjaan skripsi serta masa studi kuliahnya.

Menurut Pitaloka (2007) kecemasan adalah salah satu fenomena yang berkaitan dengan fungsi kognitif, yang berfokus pada situasi yang mengarahkan ke hal negatif sebagai bentuk manifestasi ketidakjelasan masa depan. Hal tersebut memunculkan perasaan-perasaan negatif dan akhirnya memperkirakan sesuatu yang negatif pula yang akan terjadi di masa depan. Pola pikir individu sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan ini. Hal ini dikarenakan apabila seorang individu memiliki pola pikir yang negatif, maka akan cenderung menimbulkan gangguan klinis seperti, depresi, cemas, panik dan yang lainnya sehingga mempengaruhi aktivitas sosialnya. Sebaliknya, jika seorang individu mampu berfikir secara positif maka ia akan dapat lebih mudah untuk menyadari potensi apa saja yang ia miliki yang dapat ia pergunakan sebagai upaya untuk menghadapi ketidakjelasan masa depan (Elfiky, 2009). Menurut Jannini, Rossi, Socci dan Lorenzo (2022) kecemasan akan masa depan sebagian besar bergantung pada kognisi karena keputusan mengacu pada pola pikir negatif tertentu, yang menampilkan harapan buruk tentang diri dan masa depan seseorang. Dapat dikatakan bahwa kecemasan akan masa depan berkaitan erat dengan harapan individu.

Kecemasan menurut Elfiky (2009) dapat dipengaruhi oleh cara seorang individu berpikir, karena hidup dibentuk oleh pikiran itu sendiri. Berpikiran positif menjadi salah satu bagian yang cukup penting untuk menentukan keberhasilan kehidupan seseorang. Proses berpikir itu sendiri terjadi di dalam otak manusia, berpikir positif merupakan bagian dari pilihan berpikir manusia. Hal ini mengartikan bahwa manusia sebagai individu dapat memilih untuk merubah atau tidak merubah perilaku, pikiran maupun perasaannya. Quilliam (2007) mengartikan bahwa berpikiran positif sebagai upaya untuk memandang permasalahan secara seimbang agar tetap termotivasi dan tetap mampu bertindak cepat dalam menyelesaikan permasalahan yang ada tanpa harus terperangkap dalam perasaan ataupun pikiran yang tidak menyenangkan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang telah dilakukan, perlu adanya penanganan lebih lanjut dan perlu dilakukan penyaringan mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan masa depan. Hal ini perlu dilakukan karena jika terus dibiarkan akan berdampak negatif pada para mahasiswa dan dikhawatirkan kecemasan yang dialami akan beralih ke gangguan klinis yang lebih serius jika tidak segera ditindaklanjuti. Berdasarkan pernyataan (Quilliam, 2007; Elfiky, 2009; Pitaloka, 2017 & Jannini dkk, 2022) yang menyebutkan adanya kaitan fungsi kognitif dengan kecemasan yang individu alami serta adanya peran pikiran positif dalam menentukan Tingkat keberhasilan seseorang untuk hidupnya di masa yang akan datang. Hal ini menjadi alasan peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut “apakah terapi CBT dengan teknik *mind over mood* efektif untuk menurunkan kecemasan masa depan pada mahasiswa akhir?”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Menurut Azwar (2017) eksperimen adalah metode kuantitatif yang tersistematis dan terkendali sehingga mampu menghasilkan suatu kesimpulan hingga ke tahap kausalitas (sebab-akibat). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Pre-Experimental Design* dengan model *One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Campbell dan Stanley (1996) *One Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok (eksperimen) yang kemudian dilakukan tes sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan dalam penelitian ini yang dimaksud adalah terapi CBT dengan teknik *mind over mood*. Penelitian ini hanya menggunakan

kelompok eksperimen saja tanpa adanya kelompok kontrol, dengan pertimbangan jumlah subjek yang sedikit dan keterbatasan tenaga yang dimiliki.

Secara skematis, berikut desain *One Group Pretest-Posttest* yang menurut Sugiyono (2018) dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Desain Eksperimen

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

- O₁ : Skor pretest sebelum perlakuan.
 X : Perlakuan (Terapi CBT dengan teknik *mind over mood*)
 O₂ : Skor posttest setelah perlakuan.

Teknik penentuan sampel penelitian yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian dengan menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2018) mendefinisikan teknik *purposive sampling* sebagai salah satu bentuk teknik sampling yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu serta memerlukan kriteria khusus dan sampel yang diambil disesuaikan dengan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menyebarkan poster untuk mendapatkan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria sebagai berikut: 1). Mahasiswa akhir aktif; 2) sedang mengerjakan skripsi; 3). Memiliki tingkat kecemasan masa depan kategori sedang hingga tinggi (berdasarkan skala kecemasan masa depan). Setelah penyebaran poster, didapatkan subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 9 orang mahasiswa akhir yang 3 orang di antaranya berjenis kelamin laki-laki dan 6 orang berjenis kelamin perempuan. Subjek penelitian diberikan *informed consent* untuk menunjukkan komitmen dan persetujuannya mengikuti penelitian dari awal hingga akhir dengan ketentuan berlaku.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, FGD dan skala psikologi. Wawancara dilakukan oleh peneliti secara bergantian pada subjek penelitian untuk melihat gambaran besar permasalahan kecemasan masa depan yang dialami masing-masing peserta. Observasi juga dilakukan oleh peneliti untuk mengamati perilaku subjek selama penelitian. FGD dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait permasalahan yang dialami oleh semua peserta. Skala psikologi yang digunakan adalah skala kecemasan masa depan yang disusun oleh Masykuri (2022) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.893. Skala kecemasan disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathos dan Green (2005) yaitu aspek fisik (gelisah, mudah marah, gugup, gemetar, pusing jantung berdebar-debar), aspek perilaku (menghindar, ketergantungan dan terguncang) dan aspek kognitif (takut hilang kendali, takut tidak mampu memecahkan masalah, sulit berkonsentrasi). Skala kecemasan masa depan terdiri dari 24 aitem dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), (TS) Tidak Sesuai, (STS) Sangat Tidak Sesuai.

Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametric dengan metode Wilcoxon dengan bantuan program komputer *IBM SPSS Statistic 20*. Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan skor hasil *pretest* dan *posttest*.

Hasil

Berdasarkan hasil asesmen awal yang telah dilakukan menunjukkan bahwa 5 subjek penelitian memiliki kecemasan masa depan pada kategori sedang, 4 subjek lainnya memiliki kecemasan masa depan pada kategori tinggi. Gejala psikologis dari kecemasan yang dirasakan oleh subjek penelitian yaitu: merasa tidak berharga, tidak berdaya, khawatir, tertekan, takut, terancam dan pesimis. Gejala fisiologis dari kecemasan yang dirasakan subjek penelitian yaitu: sesak nafas, sulit tidur, sulit

berkonsentrasi, sakit kepala, jantung berdetak tak beraturan, tangan gemetar dan berkeringat. Terdapat perbedaan gejala kecemasan yang dialami oleh subjek perempuan dan laki-laki yaitu pada subjek perempuan cenderung menunjukkan adanya gejala mudah menangis saat merasa cemas akan masa depan namun gejala tersebut tidak dirasakan dari subjek laki-laki. Perilaku yang muncul saat merasa cemas akan masa depan yaitu perilaku menghindar seperti berusaha untuk menghindari situasi yang menyebabkan cemas dan berusaha mencari suasana yang lebih nyaman. Hal tersebut dilakukan oleh para subjek penelitian untuk menghadapi *stressor* yang menyebabkan kecemasan masa depan muncul. Ketidakmampuan para subjek mengatasi *stressor* dengan cara yang tepat menyebabkan gejala kecemasan masa depan sering muncul ketika dihadapkan dengan situasi atau *stressor* kecemasannya. Berdasarkan hasil temuan pada asesmen awal menunjukkan bahwa gejala kecemasan masa depan yang dirasakan oleh para subjek penelitian bersumber dari pikiran negatifnya sehingga hal tersebut perlu diatasi agar tidak mengarah pada gangguan klinis yang lebih serius.

Terapi CBT yang diberikan pada subjek penelitian terdiri dari 4 kali pertemuan dengan 2 sesi tiap pertemuan. Pada pertemuan pertama peneliti menjelaskan terkait hasil asesmen dan memberikan psikoedukasi mengenai permasalahan utama yang dialami oleh para peserta yaitu kecemasan masa depan serta intervensi yang akan diberikan yaitu terapi CBT teknik *mind over mood*. Hal ini dilakukan agar para subjek penelitian memahami pengaruh situasi, pikiran dan perasaan terhadap gejala kecemasan masa depan yang dialami. Pada sesi selanjutnya, para subjek diberikan *mind over mood worksheet 1* dengan tujuan belajar mengidentifikasi situasi, pikiran, perasaan dan hubungan ketiga hal tersebut dengan perilaku yang muncul. Pada pertemuan ini para subjek diberikan tugas untuk melanjutkan mengerjakan *worksheet 1* di rumah masing-masing dan dibahas pada pertemuan berikutnya.

Pada pertemuan kedua, sesi pertama diawali dengan diskusi hasil penugasan *worksheet 1* dan para peserta secara bergantian menyampaikan hasil tugasnya dan saling bertukar pendapat satu sama lain. Sesi selanjutnya, peneliti memberikan *mind over mood worksheet 2* dan menjelaskan cara pengisiannya. *Worksheet 2* diberikan peneliti sebagai tugas rumah yang perlu diselesaikan para subjek dalam waktu seminggu sebelum pertemuan berikutnya. Pada pertemuan ini para peserta mampu mengidentifikasi situasi, pikiran dan perasaan serta kaitannya dengan perilaku yang memunculkan gejala kecemasan masa depan yang dirasakan.

Pada pertemuan ketiga, sesi awal diisi dengan evaluasi tugas *mind over mood worksheet 2* dan para peserta berdiskusi secara bergantian untuk menyampaikan hasil kerja masing-masing atau memberikan tanggapan terhadap hasil kerja subjek yang lain. Pada pertemuan ini, sesi diakhiri dengan pemberian tugas untuk mengerjakan *mind over mood worksheet 3: action plan* yang sebelumnya dijelaskan oleh peneliti terlebih dahulu sebelum sesi ditutup. Hasil pada pertemuan ini, para subjek sudah mampu mencari alternatif pikiran positif untuk mengganti pikiran negatif pencetus kecemasan. Para subjek juga sudah mulai menyadari faktor internal dan eksternal yang memicu kecemasan masa depan yang dirasakan sehingga lebih mudah mencari solusi mengatasi sumber *stressor* yang dirasakan.

Pada pertemuan ketiga, sesi diawali dengan pembahasan hasil pengisian *mind over mood worksheet 3* yang ditugaskan selama 2 minggu di luar sesi eksperimen. Para subjek secara bergantian menyampaikan hasil kerjanya dan memberikan tanggapan satu sama lain. Sesi pada pertemuan ini diakhiri dengan penyampaian evaluasi masing-masing subjek dan pengisian lembar *posttest*. Hasil pada pertemuan ini adalah para subjek sudah mampu membentuk perilaku baru sebagai upaya untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan masa depan. Para subjek penelitian juga sudah mampu mencari bukti yang tidak mendukung pikiran negatifnya sehingga mampu mencari pikiran alternatif positif untuk mengganti pikiran negatifnya.

Rata-rata hasil skor kecemasan masa depan *pretest* dan *posttest* subjek penelitian mengalami penurunan sebesar 23,1. Skor *pretest* didapatkan rata-rata sebesar 71,1 sedangkan skor

posttest didapatkan skor sebesar 48. Perubahan skor yang rinci pada setiap subjek dapat dilihat secara sederhana berdasarkan grafik perbedaan pre dan posttest kecemasan masa depan di bawah ini :



Gambar 1. Grafik Hasil Pretest dan Posttest

Berdasarkan Grafik 1 dapat terlihat bahwa subjek SM dan KW mengalami penurunan skor kecemasan masa depan yang paling tinggi dibandingkan dengan subjek lain. Hal ini juga kemungkinan dipengaruhi pula oleh keaktifan dan antusiasme yang ditunjukkan oleh SM dan KW dalam mencoba memberi tanggapan untuk permasalahan subjek lain. Hal tersebut secara tidak langsung sudah memacu subjek SM dan KW mulai terbiasa untuk mencari strategi atau pikiran alternatif lain untuk mengganti pikiran negatif dari berbagai situasi. Secara keseluruhan, semua subjek mengalami penurunan skor kecemasan yang cukup signifikan bahkan mengalami penurunan kategori. Hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan SPSS dengan menggunakan teknik analisis statistik uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Hasil analisis dengan uji Wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis Data

Keterangan	Hasil
Z	-2.670
Asymp.Sig(2-tailed)	0.008

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada Tabel 2 menunjukkan nilai Z sebesar -2.670 dengan taraf signifikansi sebesar 0.008 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah diberikan terapi CBT dengan teknik *Mind Over Mood*. Hal ini menunjukkan bahwa terapi CBT dengan teknik *mind over mood* efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan pada mahasiswa akhir.

Pembahasan

Penerapan terapi CBT dengan teknik *mind over mood* menunjukkan adanya penurunan angka kecemasan masa depan yang dialami oleh para subjek penelitian. Hal ini didukung oleh hasil evaluasi secara kuantitatif maupun kualitatif. Dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan teknik terapi yang dapat mengatasi kecemasan masa depan dengan cara mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif. Menurut Antony dan Swinson (2000) *cognitive behavior therapy* dapat membantu individu untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran dan keyakinan yang *irrational* dan kemudian diubah menjadi pemikiran yang rasional agar lebih positif. Salah satu teknik

CBT yang dapat diberikan adalah dengan teknik *mind over mood*. Teknik *mind over mood* mengajarkan ketrampilan bertahap untuk mencapai perubahan mendasar dalam pikiran, perasaan, perilaku serta masalah dijabarkan dalam lima area yang saling berkoneksi yaitu lingkungan, reaksi fisik, perasaan, perilaku dan pikiran. Proses penerapan terapi *mind over mood* difasilitasi dengan *worksheet* yang terdiri dari 3 jenis yaitu *worksheet 1* untuk memahami masalah yang terjadi, *worksheet 2 thought record* dan *worksheet 3 eksperimen*.

Penelitian yang dilakukan oleh Makwa dan Hidayati (2019) menunjukkan bahwa terapi CBT dengan teknik *mind over mood* mampu mengurangi gejala fisik, perasaan bingung dan cemas yang dialami oleh partisipan penelitiannya dengan bantuan alternatif pengganti pikiran positif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu dan Prastika (2015) menunjukkan bahwa *cognitive behavior therapy* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan karir pada mahasiswa. CBT memandang adanya perilaku maladaptif dan kurang efektif terbentuk karena adanya pengaruh dari lingkungan dan ketidakmampuan berfikir secara rasional terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Stallard (2004) mengatakan bahwa *cognitive behavior therapy* bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*), meningkatkan pemahaman diri dan meningkatkan kontrol diri. Millar dan Tesler (1986) mengatakan bahwa pikiran seseorang dapat mempengaruhi cara bersikap atau berperilaku. Hal ini dikarenakan fikiran menekankan komponen afektif dan kognitif untuk memperkirakan cara berperilaku. Cara berfikir seseorang negatif atau positif akan mempengaruhi sikap dan perilaku serta pengambilan pilihan tindakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulkifli (2008) menunjukkan bahwa terapi CBT dapat menurunkan secara efektif tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup para narapidanan penyalahgunaan NAPZA di Rutan Kelas I Surakarta. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Caturini dan Handayani (2014) juga menunjukkan bahwa teknik CBT dapat mempengaruhi mekanisme coping, menurunkan kecemasan dan meningkatkan harga diri pada pasien skizofrenia di RSJD Surakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Zakiyah (2004) juga menunjukkan bahwa CBT dapat secara efektif menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada pasien yang terdiagnosa gangguan depresi dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan Grahutama (2021) juga menunjukkan bahwa teknik CBT kelompok secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada penelitian ini, penerapan terapi CBT dengan teknik *mind over mood* secara signifikan dapat menurunkan gejala kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswa akhir. Subjek yang awalnya merasa khawatir dan takut tidak dapat membahagiakan orang tua di masa depan, setelah diberikan terapi CBT mengalami perubahan dan mulai dapat mengganti fikiran negatifnya menjadi positif sehingga mengurangi ketakutan yang dirasakan. Selain itu, beberapa subjek mengaku merasa khawatir dan takut tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, setelah diberikan terapi mengalami perubahan secara kognitif dan mulai mampu memunculkan perilaku baru dan fikiran baru untuk mengatasi kecemasan masa depan yang dirasakan. Seluruh subjek dalam penerapan terapi CBT dengan teknik *mind over mood* ini mengalami penurunan gejala kecemasan masa depan secara kuantitatif dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0.008 ($p < 0.05$).

Komitmen dan antusias para subjek juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan adanya perubahan pada diri subjek terkait kecemasan masa depan yang dialami. Kesiapan dan kesediaan para subjek untuk mengerjakan setiap tugas yang diberikan pada tiap pertemuan menjadi hal yang ikut berperan dalam perkembangan pada tiap subjek. Adanya komitmen tersebut secara tidak langsung mendorong para subjek untuk mulai belajar mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi kecemasan masa depan yang dialami sehingga hal tersebut dapat mendorong para subjek untuk terbiasa menggantikan pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif. Selain itu, sikap para subjek yang dapat saling menghargai dan memberikan dukungan satu sama lain juga menjadi hal yang mendukung keberhasilan pelaksanaan terapi kelompok ini. Adanya

dukungan menjadikan para subjek merasa tidak sendiri dalam menghadapi kecemasannya serta mendapatkan saran dan arahan dari subjek yang lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan dapat disimpulkan jika terapi CBT dengan teknik *mind over mood* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan masa depan pada mahasiswa akhir. Para mahasiswa akhir juga sudah mampu untuk mengidentifikasi situasi, pikiran, perasaan serta hubungan ketiganya dengan perilaku yang muncul. Selain itu, para mahasiswa akhir juga sudah mampu mengidentifikasi faktor internal dan eksternal pencetus kecemasan masa depan yang dirasakan sehingga lebih mudah mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif. Secara keseluruhan, para mahasiswa akhir juga sudah dapat melakukan eksperimen secara mandiri dengan bantuan *worksheet mind over mood* untuk menciptakan perilaku baru untuk mengatasi kecemasan masa depan yang dirasakan. Selama ini para mahasiswa akhir mengatasi kecemasan masa depannya dengan menghindari situasi atau stressor, akan tetapi setelah eksperimen ini para mahasiswa akhir mulai memahami bentuk perilaku yang tepat untuk menghadapi kecemasan masa depan yang dirasakan. Menghadapi stressor dengan mengganti pikiran negatif dibandingkan menghinda stressor terbukti lebih efektif untuk menurunkan kecemasan masa depan.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Prodi Magister Profesi Psikologi Universitas Ahmad Dahlan serta Poli Psikologi Puskesmas Pakualaman Yogyakarta yang telah ikut berkontribusi dalam memfasilitasi dan membantu pelaksanaan eksperimen ini sehingga terlaksana dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Adriansyah, A., Rahayu, D., & Prastika, N. (2015). Pengaruh terapi berfikir positif, cbt, mengelola hidup dan merencanakan masa depan terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa universitas mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 41-50.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2000). *Phobic disorders and panic in adults: a guide to assessment and treatment*. American Psychological Association.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Caturini, E., & Handayani. (2014). Pengaruh cognitive behavior therapy (cbt) terhadap perubahan kecemasan, mekanisme koping, harga diri pada pasien gangguan jiwa dengan skizofrenia di rsjd surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Vol 3, No 1.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi Berfikir Positif*. Zaman.
- Grahatama, E. (2021). Efektivitas cognitive behavior therapy (cbt) kelompok untuk menurunkan kecemasan. *Journal of Psychological Research*, 6(2).
- Makwa, D, J., & Hidayati, E. (2019). Cognitive behavior therapy dengan teknik mind over mood untuk mengatasi gangguan kecemasan menyeluruh. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1).
- Masykuri, M. (2022). Pengaruh kecemasan masa depan terhadap perencanaan karier peserta didik kelas viii smpn 16 malang. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Millar., & Tesser. (1986). Effects of affective and cognitive focus on the attitude-behavior relation. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51(2). 270-276.
- Nevid J.S., Rathos S.A., & Green E.B. (2005). *Psikologi Abnormal, Jilid I (5th ed)*. Erlangga.
- Pitaloka. (2007). Menelusuri Kecemasan pada Remaja. www.e-Psikologi.com. Diakses pada tanggal 7 Juli 2023.

- Stallard, P. (2004). Cognitive behavior therapy with children and young people : a selective review of key issues. *Journal of Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 30, 297-309.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Quiliam, S. (2007). *Positif Thinking*. Dian Rakyat.
- Zakiah. (2014). Pengaruh dan efektifitas cognitive behavior therapy (cbt) berbasis komputer terhadap klien kecemasan dan depresi. *Journal Widya Kesehatan dan Lingkungan*, 1(1).
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety : concept, measurement and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zulkifli , A. (2008). *Keefektifan cognitive behavior therapy (cbt) untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup tahanan/narapidana penyalahgunaan napza di rumah tahanan kelas i surakarta*. (Tesis, Universitas Sebelas Maret)