

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Mahasiswa secara etimologi dibagi menjadi dua kata yaitu maha adalah seseorang yang besar atau tinggi, sedangkan siswa adalah seseorang yang dianggap sebagai pelajar atau seseorang yang secara umum lebih tinggi dari standar SMA/SMK. Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama pada jenjang pertama.

Menurut "Statistik Pendidikan Tinggi 2022" yang diterbitkan oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi (Ditjen Dikti), Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) pada April 2023, tingkat putus studi di Indonesia tercatat sebanyak 375.134 mahasiswa dari semua jenjang pendidikan tinggi yang putus kuliah, baik diusir atau mengundurkan diri (Lubis, 2023). Putus kuliah dalam data ini mencakup mahasiswa yang dikeluarkan oleh kampus, mengundurkan diri, atau berhenti studi di tengah jalan. Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya mahasiswa memiliki keterampilan adaptasi yang baik untuk menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional di tahun pertama perkuliahan. Mahasiswa baru sering menghadapi tuntutan yang terasa berat, dan tanpa strategi penyesuaian yang tepat, mereka berisiko mengalami berbagai konsekuensi negatif.

Tingginya tuntutan dalam perkuliahan dapat membuat mahasiswa rentan menghadapi berbagai permasalahan emosional, seperti kecemasan, ketakutan, dan kebingungan mengenai langkah yang harus diambil serta kepada siapa mereka

dapat meminta bantuan. Kesulitan dalam membangun hubungan sosial, rendahnya pencapaian akademik, hingga hilangnya motivasi yang berujung pada kegagalan menyelesaikan studi juga menjadi dampak yang mungkin terjadi.

Perkembangan pola pikir mahasiswa pada tahap awal perkuliahan mulai menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berpikir logis. Mereka mulai mampu mengaitkan hubungan sebab-akibat dari berbagai peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Pemahaman terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosialnya pun mulai berkembang secara lebih luas dan mendalam. Mahasiswa awal cenderung memiliki cara berpikir yang idealis, sehingga tidak jarang mereka mengkritisi atau bahkan menolak pandangan dari pihak yang lebih dewasa atau otoritas akademik. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016)

Berdasarkan hasil observasi tanggal 20 September 2025, Mahasiswa tingkat I di Universitas PGRI Palembang tidak jarang mengalami tekanan dalam menghadapi tuntutan akademik, seperti adaptasi dengan lingkungan baru, penyesuaian metode pembelajaran, serta ekspektasi hasil belajar yang tinggi. Kondisi ini terjadi pada saat penulis berada di tingkat pertama, penulis merasakan betapa sulitnya beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru. Perbedaan metode pembelajaran dari sekolah menengah membuat penulis sering merasa kebingungan dalam memahami materi. Selain itu, ekspektasi akademik yang tinggi dan tuntutan untuk mandiri dalam belajar sempat menimbulkan kecemasan dan menurunkan rasa percaya diri.

Penulis juga mengalami kesulitan dalam membangun relasi sosial karena lingkungan yang benar-benar baru. Ada saat-saat di mana penulis merasa malas untuk masuk kelas atau meragukan kemampuan diri sendiri. Namun, seiring waktu, penulis mulai mencari cara untuk mengatasi tantangan ini, seperti bergabung dengan kelompok belajar, berdiskusi dengan teman-teman, serta lebih aktif dalam mengikuti kegiatan kampus. Pengalaman ini mengajarkan bahwa proses adaptasi memang tidak mudah, tetapi dengan usaha dan dukungan yang tepat, kecemasan dan tekanan akademik dapat dikelola dengan lebih baik.

Menurut *World Health Organization*, gangguan kecemasan secara konsisten terbukti menjadi gangguan mental yang paling umum, yang terkait dengan penderitaan individu dan dampak negatif yang signifikan (Flückiger *et al.*, 2025). Gangguan kecemasan termasuk depresi dan gangguan bipolar, ialah kondisi kesehatan mental paling umum di dunia sekarang ini (Nakada *et al.*, 2025). Gangguan kecemasan merupakan penyebab utama kecacatan secara global dan memengaruhi satu dari tiga orang sepanjang hidup mereka (Bloomfield *et al.*, 2024). Dalam hal ini, Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental, karena dapat memicu stres kronis, gangguan tidur, hingga berkembang menjadi depresi atau gangguan kecemasan yang lebih serius.

Metode yang dapat digunakan dalam mengatasi kecemasan salah satunya adalah terapi musik yang digabungkan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Terapi musik telah terbukti dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental, karena musik memiliki kemampuan untuk

menenangkan pikiran dan meredakan stres. Salah satu musisi yang sering dikaitkan dengan terapi musik adalah Kitaro, seorang komposer Jepang yang dikenal dengan musik instrumentalnya yang menenangkan, beraliran *new age* dengan sentuhan musik tradisional Jepang, elemen elektronik, dan orkestra simfonik. Terapi musik yang dapat membantu mengurangi kecemasan biasanya melibatkan jenis musik yang menenangkan, memiliki ritme lambat, serta melodi yang harmoni. Terapi musik telah menunjukkan manfaat potensial di berbagai bidang kesehatan, tidak hanya untuk depresi, tetapi juga untuk kondisi lainnya, seperti gangguan kecemasan, kualitas tidur, kesehatan jantung, manajemen nyeri, fungsi kognitif, stres, dan epilepsi (Liu *et al.*, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Muhammad *et al.*, 2015) dengan judul *Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior Therapy(CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Universitas Mulawarman*. Hasil penelitian ada penurunan kecemasan pada subjek setelah diberikan *Cognitive Behavioral Therapy*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Son *et al.*, 2019) dengan judul *Effects of Aromatherapy Combined with Music therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial* dengan responden sebanyak 98 mahasiswi keperawatan memberikan hasil yang menjelaskan bahwa kombinasi pemberian aroma terapi dengan terapi musik sangat ada pengaruh dalam mengurangi kecemasan.

Dua penelitian terdahulu menunjukkan kelemahan masing-masing, di mana salah satu penelitian tidak menggunakan terapi musik, sementara penelitian lainnya tidak melibatkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Oleh karena itu,

penelitian ini menggabungkan kedua pendekatan tersebut untuk menciptakan metode yang lebih menyeluruh dan efektif dalam mengurangi kecemasan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggabungkan antara terapi yang fokus pada perubahan pola pikir (CBT) dan intervensi relaksasi seperti musik diharapkan mendapatkan hasil yang lebih optimal dalam mengatasi tekanan akademik, seperti menyelesaikan tugas akhir, karena mendapatkan manfaat dari aspek kognitif sekaligus emosional yang ditawarkan oleh kedua pendekatan tersebut. Penggabungan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan terapi musik memberikan pendekatan yang lebih holistik untuk mengelola kecemasan pada mahasiswa. CBT berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku negatif yang mendasari kecemasan, sementara terapi musik menciptakan lingkungan emosional yang kondusif untuk relaksasi dan introspeksi. Kombinasi ini tidak hanya efektif dalam menurunkan kecemasan tetapi bisa memberikan terapi yang lebih menyenangkan dan mudah diterima oleh mahasiswa.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keefektivitasan konseling kelompok CBT dengan intervensi musik terapi dalam mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat I serta mencari solusi untuk mendukung mereka dalam menghadapi transisi ini. Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa memberikan wawasan yang berguna bagi dunia pendidikan dalam merancang program intervensi yang holistik dan efektif untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa, terutama pada masa-masa transisi yang penuh tekanan.

Berdasarkan deskripsi latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi penelitian dengan judul “**Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Berbantuan Musik Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Mahasiswa Prodi Bk Angkatan 2024 Univ PGRI Palembang**”.

1. 2. Masalah Penelitian

1.2.1. Identifikasi masalah

Mahasiswa tingkat I di Universitas PGRI Palembang menghadapi masa transisi yang penuh tantangan dari jenjang pendidikan menengah ke perguruan tinggi.

Faktor-faktor utama yang diidentifikasi meliputi :

- a. Tuntutan akademik yang meningkat
- b. Perubahan lingkungan, tekanan prestasi, kesulitan manajemen waktu, dan adaptasi metode pembelajaran
- c. Minimnya intervensi alternatif untuk mengelola kecemasan

1.2.2. Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan oleh peneliti di atas dan supaya penelitian ini lebih terfokus dan terarah, pembahasan dibatasi pada kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat I di Universitas PGRI Palembang. Kecemasan yang dikaji meliputi tekanan akibat tuntutan akademik, perubahan lingkungan belajar, dan adaptasi dengan metode pembelajaran di perguruan tinggi. Lokasi penelitian juga dibatasi hanya pada lingkungan Universitas PGRI Palembang dan tidak mencakup mahasiswa dari perguruan tinggi lain.

1.2.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan ruang lingkup masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana kecemasan mahasiswa tingkat I di Universitas PGRI Palembang sebelum diberikan CBT dengan terapi musik ?
- b. Bagaimana kecemasan mahasiswa tingkat I di Universitas PGRI Palembang setelah diberikan CBT dengan terapi musik ?
- c. Apakah ada perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan mahasiswa tingkat I sebelum dan sesudah diberikan CBT dengan terapi musik??

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengukur tingkat kecemasan mahasiswa tingkat I sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling kelompok dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikombinasikan dengan musik terapi.
- b. Tujuan ini berfokus pada evaluasi perubahan tingkat kecemasan sebagai hasil dari intervensi.
- c. Menganalisis efektivitas kombinasi CBT dan musik terapi dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat I.
- d. Menyediakan rekomendasi untuk pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis konseling kelompok di institusi pendidikan.
- e. Dari hasil penelitian ini, diharapkan institusi pendidikan dapat merancang program kesehatan mental yang lebih holistik untuk mahasiswa.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu dalam bidang konseling kelompok, khususnya dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan terapi musik sebagai media pendukung konseling kelompok.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi akademisi, temuan dalam penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber informasi sekaligus referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang bimbingan dan konseling, guna mendukung peningkatan kualitas mahasiswa pada program studi Bimbingan dan Konseling
- b. Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai ide atau inspirasi untuk memilih dan mengembangkan topik yang relevan dan menarik untuk diteliti serta dapat memahami permasalahan yang dihadapi secara lebih mendalam berdasarkan data dan analisis ilmiah.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi Strata 1 (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Palembang serta memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).