



Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar

Novriana Luthfia Ramadhana*, Ahmad Ridfah, dan Ismalandari Ismail

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

*E-mail: novrianaluthfiar@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi memiliki perasaan cemas yang diakibatkan oleh faktor-faktor internal dan eksternal yang dapat menghambat pengerjaan skripsi serta memengaruhi aspek fisik dan psikis. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar (FPSI UNM). Penelitian ini menggunakan metode *true experiment* dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Konseling kelompok dilakukan selama tiga minggu. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah sepuluh orang yang dibagi ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Instrumen yang digunakan adalah *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai α sebesar .008. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai α sebesar .043. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir FPSI UNM. Implikasi dari penelitian ini konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dapat dilakukan pula di universitas lain sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kecemasan, konseling kelompok, *problem solving*

The Effectiveness of Group Counseling with Problem Solving Techniques in Reducing Anxiety in Final Year Students of the Faculty of Psychology at Universitas Negeri Makassar

Abstract

Final year students who are writing their thesis have feelings of anxiety which are caused by internal and external factors which can hinder the completion of their thesis and affect physical and psychological aspects. This research aims to see the effectiveness of group counseling using problem solving techniques in reducing anxiety in final year students of the Faculty of Psychology at Makassar State University (FPSI UNM). This research uses a true experimental method with a pretest-posttest control group design. Group counseling was carried out for three weeks. Sampling was carried out using purposive sampling. The sample in this study consisted of ten people who were divided into control and experimental groups. The instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale. Data analysis using the Mann-Whitney U test showed an α value of .008. Data analysis using the Wilcoxon test in the control group showed an α value of .043. The research results showed that group counseling with problem solving techniques can reduce anxiety in final year FPSI UNM students. The implications of this research are that group counseling with problem solving techniques can also be carried out at other universities as an effort to reduce anxiety in final year students.

Keywords: anxiety, group counseling, problem solving

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berkomitmen terhadap lingkungan universitas (Gafur, 2015). Mahasiswa akan menempuh jenjang studi kurang lebih hingga delapan semester. Saat memasuki semester akhir, yakni semester 8, mahasiswa biasa disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir. Tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan studi adalah skripsi. Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menyebutkan bahwa sebagai mahasiswa tingkat akhir yang berusia 18–29 tahun, mereka berada dalam fase *emerging adulthood*, yakni sebuah fase ketika individu akan memperoleh banyak tuntutan dari lingkungannya. Terutama bagi mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan perkuliahan. Bagi mahasiswa tingkat akhir, proses penyusunan skripsi memiliki hambatan dan tantangan tersendiri, seperti adanya tuntutan dari orang tua untuk menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, persiapan yang kurang matang, dan sering menunda penyusunan skripsi. Hal ini membuat mahasiswa merasakan gangguan psikologis seperti stres, depresi, serangan panik, perasaan takut, hingga kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021).

Susilo dan Eldawaty (2021) menjelaskan bahwa kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir merupakan perasaan yang mengganggu dan merupakan suatu masalah dalam penyelesaian studi. Widodo et al. (2017) menjelaskan bahwa perasaan cemas memberikan efek negatif bagi mahasiswa dan dapat mengganggu aspek kognitif, afektif, serta motorik mahasiswa. Christianto et al. (2020) juga menyebutkan bahwa kecemasan merupakan bentuk gangguan yang seringkali terjadi pada diri individu dan terkadang mereka sendiri tidak menyadarinya. Apabila tingkat kecemasan individu telah memasuki kategori tinggi, maka kecemasan akan memberikan efek negatif bagi individu. Harlina dan Aiyub (2018) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan seseorang dapat dipengaruhi oleh usia individu, dengan fenomena kecemasan tergolong sering dirasakan oleh individu usia *emerging adulthood*.

Mental Health Foundation UK (2022) menyatakan bahwa pada usia sekitar 17 tahun, sebanyak 20% orang mengalami kecemasan, sedangkan 75% lainnya dialami oleh individu pada usia 19 hingga 24 tahun. Kementerian Kesehatan Indonesia (2021) mengungkapkan bahwa sebanyak 6.8% penduduk, atau setara dengan 11 juta orang, yang berada pada rentang usia 15 hingga 24 tahun mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Hastuti et al. (2016) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa 47.2% mahasiswa mengalami kecemasan ringan di saat mulai menyusun skripsi. Susilo dan Eldawaty (2021) menyebutkan bahwa 60.4% mahasiswa, khususnya pada tingkatan akhir yang sedang menyusun skripsi, memiliki skor kecemasan berat. Livana et al. (2018) juga menyebutkan dalam penelitiannya bahwa sebanyak 51.5% mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan berusia 21 tahun memiliki kecemasan dalam tingkat yang berat. Data di atas menjadi bukti bahwa mahasiswa tingkat akhir yang berada pada masa *emerging adulthood* cenderung mengalami banyak tuntutan dari orang tua maupun lingkungan untuk menyelesaikan perkuliahan. Hal ini kemudian berdampak pula pada perkembangan psikologis mereka (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Pengambilan data awal dilakukan pada 180 mahasiswa di Universitas Negeri Makassar. Terdapat sejumlah 20 partisipan dari setiap fakultas yang terdiri dari Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Fakultas Seni dan Desain, Fakultas Bahasa dan Sastra, Fakultas Matematika dan IPA, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Fakultas Teknik. Data tersebut menunjukkan bahwa partisipan berasal dari angkatan 2019 hingga 2021 dari jenjang semester 6 hingga 8. Berdasarkan data awal yang diambil dari mahasiswa semester 8, diketahui bahwa 19% mahasiswa angkatan 2019 yang berasal dari Fakultas Psikologi mengalami tingkat kecemasan berat dengan rata-rata skor 25–50, 10% mahasiswa angkatan 2019 dari Fakultas MIPA mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang dengan skor rata-rata 10–23, dan 11% mahasiswa angkatan 2019 dari Fakultas Ekonomi dan Bisnis mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat dengan skor rata-rata 24–34.

Hasil data awal juga menunjukkan bahwa sebanyak 11% mahasiswa angkatan 2019 yang berasal dari Fakultas Bahasa dan Sastra mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor antara 19–21, 12% mahasiswa Fakultas Ilmu

Pendidikan angkatan 2019 mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor antara 18–21, 17% mahasiswa Fakultas Teknik angkatan 2019 mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat dengan skor 18–35, serta sebanyak 12% mahasiswa angkatan 2019 yang berasal dari Fakultas Seni dan Desain menunjukkan kecemasan tingkat sedang dengan skor antara 20–21. Fakultas Ilmu Keolahragaan menunjukkan persentase yang paling kecil, dengan data bahwa 8% mahasiswa angkatan 2019 mengalami kecemasan tingkat sedang dengan skor antara 18–20. Sementara itu, mahasiswa angkatan 2020 hingga 2021 yang berada pada jenjang semester 6 memiliki skor kecemasan ringan, yakni 5–12.

Partisipan yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan keberadaan beberapa ciri dimana ciri kecemasan yang dialami oleh partisipan digambarkan mencakup aspek fisik dan psikis. Berdasarkan data awal, ciri fisik meliputi kondisi kesulitan tidur karena pikiran takut mengenai tugas akhir, denyut jantung meningkat, berkeringat dingin, sesak napas, serta sakit kepala. Sementara itu, ciri psikis meliputi kondisi sulit berkonsentrasi dalam penyusunan skripsi, mudah marah, takut, cemas berlebihan, stres ketika skripsi mendapatkan umpan balik yang tidak sesuai ekspektasi, serta mudah merasa tersinggung.

Nevid et al. (2011) menyebutkan bahwa karakteristik dari individu yang memiliki kecemasan dapat ditinjau berdasarkan ciri perilaku, fisik, dan kognitif. Zung (1971) menyebutkan bahwa gejala kecemasan meliputi kecemasan, takut, panik, disintegrasi mental, ketakutan terhadap sesuatu yang akan terjadi, badan gemetar, merasa nyeri dan badan terasa sakit, mudah lelah dan lemah, gelisah, jantung berdebar, pusing, pingsan, serta sesak napas. Gejala lainnya mencakup kondisi seperti kesemutan, mual dan muntah, frekuensi buang air kecil yang meningkat, berkeringat, muka memerah, insomnia, dan mimpi buruk.

Hasil data awal peneliti mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan partisipan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut berupa ketakutan sebagai mahasiswa akhir, pikiran buruk mengenai skripsi yang mulai disusun, tugas akhir atau penelitian akhir karena partisipan merasa dirinya tidak memiliki kemampuan dalam hal tersebut. Lebih lanjut bahwa adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan studi dari lingkungan keluarga, dosen pembimbing yang sulit dijangkau, serta terdapat banyak teman dari partisipan yang telah melakukan ujian proposal yang menjadi faktor kecemasan pada partisipan.

Livana et al. (2018) menyebutkan bahwa kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh perasaan takut akan gagal dan tidak bisa menyelesaikan tugas akhir, revisi yang tidak selesai, serta judul yang sering kali ditolak oleh dosen pembimbing. Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir ini menghambat proses mereka dalam penyusunan skripsi serta mengganggu keseharian mereka. Kasim et al. (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan seperti merasa khawatir mengenai judul penelitian yang sering kali berubah atau tidak disetujui oleh pembimbing sehingga dapat menunda penyelesaian pengerjaan skripsi. Susilo dan Eldawaty (2021) menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir menimbulkan rasa tidak nyaman pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Akibatnya, mahasiswa sulit berkonsentrasi dan mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas akhir skripsi. Dami et al. (2019) menjelaskan bahwa tingkat emosi negatif seperti stres dan kecemasan pada mahasiswa dapat diturunkan menggunakan intervensi yang tepat.

Seseorang yang mampu menurunkan tingkat kecemasan tentunya akan merasa lebih mudah untuk menjalani hari. Hilangnya rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi dapat menghentikan tahapan cemas yang lebih parah, seperti mencegah munculnya depresi. Prajayanti dan Sari (2020) menyebutkan bahwa intervensi yang melibatkan suatu kelompok di dalamnya dapat mengatasi masalah individu, terutama dalam hal mengatasi kecemasan. Dinamika dari suatu kelompok dapat memberikan dukungan berupa penguatan bagi tiap anggota di dalamnya.

Novitasari (2012) menjelaskan bahwa konseling merupakan bentuk layanan yang dapat menggunakan dinamika kelompok. Dalam konseling dengan dinamika kelompok, terjadi proses keterbukaan dan penuh keakraban

sesama anggota dalam kelompok. Konseling kelompok bertujuan agar anggota kelompok dapat mengemukakan masalah yang mereka hadapi, saling mendukung, bersama-sama menelusuri penyebab masalah yang mereka miliki, serta memecahkan masalah tersebut secara bersama-sama pula. Kelebihan dari konseling kelompok adalah konseling kelompok dilakukan oleh beberapa individu yang memiliki masalah yang serupa, lain halnya dengan konseling individu yang hanya dilakukan oleh satu orang dengan konselor. Dinamika kelompok yang ditawarkan ini memungkinkan anggota kelompok untuk mendapatkan dukungan dan keterlibatan orang lain untuk mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi. Hal ini berbeda dari klien konseling individu yang di sana klien tidak mendapatkan dukungan dari sekitar selain dari konselornya (Novitasari, 2012).

Corey (2011) menjelaskan bahwa konseling kelompok memiliki fungsi terapeutik dan fungsi edukasi. Konseling yang menggunakan dinamika kelompok bersifat preventif karena menekankan pada pertumbuhan anggotanya. Konseling kelompok ini dilakukan kepada sekelompok individu untuk mengubah perasaan atau perilaku yang merugikan diri mereka. Yusop et al. (2020) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa konseling kelompok merupakan intervensi yang tepat untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental individu. Selain itu, disebutkan pula bahwa layanan konseling kelompok dapat memengaruhi individu dalam aspek emosional, psikologis, sosial, perilaku, dan kognitif individu.

Putri et al. (2021) menyebutkan bahwa konseling kelompok dapat menggunakan teknik berupa *problem solving*. Setiawan (2015) menjelaskan bahwa teknik *problem solving* merupakan sebuah cara yang dapat digunakan individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi. *Problem solving* memiliki tujuan utama untuk mengidentifikasi solusi dari masalah individu. Dinamika tersebut digambarkan sebagai keberadaan anggota kelompok yang saling memberikan solusi untuk membantu mengatasi masalah anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, anggota kelompok pun berkesempatan untuk mengetahui cara memecahkan masalah yang dihadapi (Setiawan, 2015). Teknik *problem solving* dapat menurunkan kecemasan, stres, dan depresi pada orang dewasa hingga mengatasi *psychological distress* (Ali & Bataineh, 2021; Coates et al., 2008).

Fawcett et al. (2020) melakukan penelitian terhadap 41 mahasiswa dari Memorial University of Newfoundland. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dan konseling individu memiliki efektivitas yang sama untuk menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada mahasiswa. Olabisi-Olorunfemi (2014) melakukan penelitian terhadap siswa dari tingkat sekolah menengah mengenai pelaksanaan konseling dengan teknik *problem solving* untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling yang menggunakan teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa dan meningkatkan performa akademik siswa. Putri et al. (2021) melakukan penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir untuk melihat pengaruh dari konseling kelompok dalam menurunkan kecemasan ketika menyusun skripsi. Penelitian tersebut melibatkan enam orang mahasiswa dalam satu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* yang dilakukan selama enam kali pertemuan memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini akan melihat efektivitas dari perlakuan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* oleh Setiawan (2018) dimana terdapat sembilan sesi pertemuan. Penelitian ini akan menggunakan dua kelompok, yakni kontrol dan eksperimen. Kedua kelompok diatur untuk memperoleh pengalaman yang berbeda, dengan salah satu kelompok diberikan perlakuan, sedangkan kelompok lainnya tidak diberikan perlakuan.

Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah Konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar secara

signifikan. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu psikologi, khususnya pada bidang klinis. Selain itu, diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh universitas di seluruh Indonesia untuk menerapkan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimental dengan pendekatan eksperimen murni menggunakan desain *pretest-posttest control group design*. Desain ini digunakan karena penelitian sebelumnya oleh Putri et al. (2021) hanya menggunakan *one-group pretest posttest design*. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengontrol variabel sekunder atau variabel di luar penelitian. Kelompok kontrol dalam penelitian ini berperan sebagai kelompok pembanding sehingga peneliti dapat melihat efektivitas dari suatu perlakuan pada kelompok satunya, yakni kelompok eksperimen (Seniati et al., 2017).

Proses pengambilan data dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala kecemasan ZSAS atau *Zung Self-Rating Anxiety Scale* yang telah diadaptasi oleh Setyowati et al. (2019). Alat ukur ini mencakup skor 1 hingga 4, dengan 1 berarti tidak pernah, 2 berarti kadang-kadang, 3 berarti sebagian waktu, dan 4 hampir setiap waktu. Skala kecemasan ZSAS terdiri dari 20 item, yakni 5 item *unfavorable* dan 15 item *favorable*. Skala kecemasan yang digunakan mencakup aspek fisik dan psikis, yakni individu merasakan kegelisahan, jantung berdebar, pusing, pingsan, sesak napas, kesemutan, mual dan muntah, frekuensi buang air meningkat, berkeringat, muka memerah, insomnia, hingga sering mengalami mimpi buruk. Kemudian aspek psikis mencakup kecemasan, takut, panik, disintegrasi mental, adanya perasaan takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, gemetar, badan terasa sakit dan nyeri di badan, mudah lelah serta lemah.

Alat ukur yang digunakan memperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar (.815) dan nilai validitas konstruk sebesar (.394). Penelitian ini menggunakan modul eksperimen yang berisi proses pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Modul penelitian ini disusun oleh Setiawan (2018) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan penelitian. Proses konseling dilaksanakan selama tiga minggu dengan tiga sesi pada setiap minggunya. Konseling kelompok dilakukan bersama fasilitator yang merupakan seorang dosen sekaligus psikolog di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang memiliki kompetensi di bidang konseling kelompok. Sesi dalam konseling kelompok dalam penelitian ini dicantumkan pada Tabel 1.

Waktu pelaksanaan setiap sesi adalah selama kurang lebih 30–40 menit. Seluruh partisipan berjenis kelamin perempuan dan memiliki pendidikan terakhir pada jenjang SMA. Partisipan penelitian dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Partisipan penelitian berjumlah 10 orang mahasiswa tingkat akhir, dimana jumlah partisipan pada penelitian ini mempertimbangkan besar suatu kelompok dalam pemberian perlakuan. Novitasari (2012) menjelaskan bahwa suatu konseling kelompok dapat berjalan secara efektif apabila di dalam kelompok tersebut terdapat tidak kurang dari tiga dan tidak lebih dari sepuluh orang anggota.

Pengambilan data diawali dengan melakukan proses skrining menggunakan Google Form yang disebarkan kepada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada jenjang semester 8 di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Terdapat 21 mahasiswa tingkat akhir yang mengisi tautan skrining. Partisipan penelitian kemudian melalui tahapan skrining kembali untuk melihat tingkat kecemasan. Tingkat kecemasan yang digunakan dalam penelitian memiliki skor 60–74 yang merupakan tingkat kecemasan sedang dan skor 75–80 yang meliputi tingkat kecemasan berat. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar berusia 18–22 tahun sebanyak 10 orang dengan tingkat kecemasan sedang, sedangkan partisipan lainnya memiliki skor

Tabel 1. Uraian Sesi Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving*

Sesi pertemuan	Uraian sesi
Sesi 1 Pembukaan	Tahapan pembukaan untuk menyambut hangat para anggota kelompok. Fasilitator kelompok kemudian menjelaskan mengenai kegiatan yang dilakukan, penjelasan mengenai konseling kelompok dengan teknik <i>problem solving</i> , asas-asas dalam kegiatan, serta definisi dan formulasi masalah mengenai kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.
Sesi 2 Definisi dan formulasi masalah	Definisi dan formulasi masalah mengenai faktor yang memengaruhi kecemasan. Partisipan membahas mengenai faktor yang memengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.
Sesi 3 Merancang alternatif solusi	Rancangan alternatif solusi bagi partisipan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang mereka alami.
Sesi 4 Pemilihan rancangan alternatif solusi	Setelah rancangan selesai, partisipan bersama-sama menjelaskan pilihan mereka terhadap rancangan alternatif solusi yang paling efektif menurut masing-masing partisipan.
Sesi 5 Keuntungan dan kerugian rancangan alternatif solusi	Keuntungan dan kerugian dari rancangan alternatif solusi. Pada sesi ini, dibentuk suatu alternatif solusi yang efektif bagi partisipan. Keuntungan dan kerugian alternatif solusi tersebut perlu dipahami untuk meminimalisasi hambatan bagi para partisipan di kemudian hari ketika menerapkan alternatif solusi.
Sesi 6 Penentuan alternatif solusi untuk mencapai tujuan kegiatan	Penentuan alternatif solusi yang tepat untuk diterapkan dalam enam hari ke depan.
Sesi 7 Hasil penerapan dan pengambilan keputusan oleh anggota kelompok untuk memilih alternatif solusi	Pemaparan hasil penerapan untuk mengetahui hambatan yang dihadapi serta apa yang dirasakan oleh partisipan dan kemudian dilanjutkan dengan pengambilan keputusan oleh anggota kelompok untuk memilih alternatif solusi yang tepat dan efektif.
Sesi 8 Hasil penerapan alternatif solusi	Partisipan menjelaskan hasil penerapan alternatif solusi yang menjadi pilihan pada sesi ketujuh serta untuk mengetahui alternatif solusi tersebut efektif atau tidak jika diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
Sesi 9 Evaluasi dan tindak lanjut	Evaluasi ketika partisipan memaparkan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan dan pesan-pesan yang mereka rasakan ketika mengikuti kegiatan. Kemudian, diakhiri dengan pemberian <i>posttest</i> .

kecemasan yang rendah, yaitu di bawah 20. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran demografi dari partisipan penelitian. Kemudian, dilakukan analisis data nonparametrik untuk menguji hipotesis menggunakan uji Mann-Whitney U dan uji Wilcoxon.

Hasil

Tabel 2 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* dari partisipan penelitian. Berdasarkan data di atas, lima partisipan kelompok eksperimen berada dalam kategori kecemasan sedang pada saat pengisian *pretest*. Setelah diberikan perlakuan dan diminta untuk mengisi *posttest*, kecemasan lima partisipan berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terkait tingkat kecemasan partisipan pada kelompok eksperimen.

Tabel 2. Hasil Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Inisial	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Posttest</i>	Kategori
Eksperimen	NFR	74	Sedang	28	Rendah
	NAT	74	Sedang	37	Rendah
	NM	65	Sedang	33	Rendah
	NA	62	Sedang	35	Rendah
	NQ	62	Sedang	31	Rendah
Kontrol	M	63	Sedang	61	Sedang
	NRM	66	Sedang	63	Sedang
	DSM	62	Sedang	51	Rendah
	AR	66	Sedang	65	Sedang
	NAA	62	Sedang	60	Sedang

Pada kelompok kontrol, terdapat lima partisipan yang memiliki tingkat kecemasan sedang pada saat *pretest* diberikan. Setelah diberikan *posttest*, sebanyak empat partisipan memiliki tingkat kecemasan sedang dan satu partisipan memiliki tingkat kecemasan rendah. Data pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *problem solving*. Data di atas menunjukkan perubahan yang tidak signifikan dari partisipan kelompok kontrol. Perbedaan yang tidak signifikan terlihat pada partisipan DSM yang mengalami penurunan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya karena tidak adanya wawancara lebih lanjut kepada partisipan penelitian dalam kelompok kontrol.

Tabel 3 menunjukkan hasil pelaksanaan kegiatan dari seluruh partisipan, berdasarkan tabel tersebut, terdapat perubahan yang signifikan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang dilakukan mampu memberikan perubahan bagi partisipan yang sebelumnya memiliki perasaan seperti cemas, takut, khawatir, pesimis, dan negatif. Setelah pelaksanaan kegiatan, partisipan merasakan perubahan yang positif, seperti berkurangnya kecemasan, merasa lebih optimis, menghargai diri sendiri, lebih bahagia, serta lebih produktif.

Tabel 3. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving*

Partisipan	Sebelum	Sesudah
NFR	NFR merasa tidak produktif, sulit bernapas dan merasa tidak tenang.	NFR mendapatkan alternatif solusi yang tepat. NFR merasa lebih tenang dan lebih produktif.
NAT	NAT merasakan perasaan cemas dan takut.	NAT merasa lebih semangat dan senang, tetapi terkadang merasa bersalah jika tidak bisa mencapai tujuan yang diinginkan.
NM	NM merasa memiliki energi negatif, merasa terburu-buru, takut dan cemas.	NM menjadi lebih positif, mampu berbagi dengan orang lain, mampu menghargai diri sendiri, dan mencintai diri sendiri. NM merasa lebih optimis dan percaya diri untuk mengerjakan skripsi.
NA	NA merasakan perasaan cemas yang berlebih, perasaan pesimis dan sering kali membandingkan hasil yang dimiliki dengan orang lain, dan perasaan takut ketika teman-teman sudah menyelesaikan tugas akhir.	NA menjadi lebih berani untuk mengungkapkan apa yang dirasakan, merasa yakin dengan diri sendiri, dan pantang menyerah. NA lebih menghargai diri sendiri serta merasa bahwa kecemasan mulai berkurang.
NQ	NQ merasa cemas, takut, serta khawatir. Sering tertekan akibat tuntutan dari keluarga.	NQ menjadi lebih tenang, dapat tidur dengan baik, menghargai diri sendiri, bahagia, dan pikiran serta tubuh menjadi lebih relaks.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Mann-Whitney U

Test Statistics			
Mann-Whitney U	.000		
Wilcoxon W	15.000		
Z	-2.611		
Asymp. Sig. (2-tailed)	.009		
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b		
Ranks			
Grup	<i>N</i>	Mean rank	Sum of ranks
Eksperimen	5	3.00	15.00
Kontrol	5	8.00	40.00

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis menggunakan uji Mann-Whitney U. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi lebih rendah yakni nilai *mean rank* dari kelompok eksperimen sebesar 3.00 dan nilai dari kelompok kontrol lebih tinggi, yakni sebesar 8.00. Tabel di atas juga menunjukkan nilai α sebesar .008. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mengalami penurunan tingkat kecemasan dibandingkan kelompok kontrol, $z = -2.61$ dan nilai $p = .008$. Selanjutnya, terdapat uji Wilcoxon yang dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel hasil uji Wilcoxon di atas menunjukkan hasil rata-rata ($M = 3.00$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan. Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan ini dan signifikan secara statistik $z = -2.023$, $p = .042$.

Hasil uji hipotesis Mann-Whitney U di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan terkait hasil *pretest* dan *posttest* dari kedua kelompok. Dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mengalami penurunan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk menurunkan kecemasan

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

Quality measure	Neg/ Pos/ Ties	N	Mean rank	Sum of ranks	z	p
Pretest-posttest kelompok eksperimen	5	5	3.00	15.00	-2.023	.042
	0		0	0		
	0					
Pretest-posttest kelompok kontrol	5	5	3.00	15.00	-2.032	.042
	0		0	0		
	0					

pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa proses eksperimen melalui pemberian perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* menghasilkan perubahan yang tidak hanya berlaku pada tingkat kecemasan, tetapi juga pada perilaku mahasiswa tingkat akhir. Hasil tes menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada partisipan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada tingkatan sedang dengan rentang nilai skor 62–74. Setelah diberikan perlakuan, partisipan pada kelompok eksperimen tampak mengalami penurunan kecemasan. Pada kelompok kontrol sendiri, sebanyak empat partisipan memiliki skor kecemasan yang sedang dan satu partisipan lainnya memiliki skor kecemasan yang rendah.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, partisipan penelitian mengungkapkan bahwa mereka merasakan perasaan negatif seperti cemas, takut, dan lainnya. Partisipan penelitian juga mengungkapkan bahwa terdapat ketakutan ketika melihat progres teman yang telah lebih dulu menyelesaikan skripsi dan menjadi faktor timbulnya kecemasan. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dipicu oleh fase perkembangan mereka, yakni masa *emerging adulthood*. Pada masa ini, mahasiswa tingkat akhir akan mengalami berbagai perubahan serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas, terutama dalam penyusunan skripsi (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Livana et al. (2018) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir adalah proses penyusunan skripsi.

Tahapan proses konseling yang diberikan akan membentuk sebuah alternatif solusi. Proses ini, menurut Setiawan (2018), merupakan tahapan ketika partisipan penelitian menyusun rancangan alternatif solusi untuk menyelesaikan permasalahan. Rancangan ini pun dikaji secara lebih mendalam oleh partisipan penelitian, yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari selama enam hari. Partisipan mengungkapkan bahwa setelah menerapkan alternatif solusi yang telah diputuskan pada saat kegiatan berlangsung, partisipan merasakan penurunan tingkat kecemasan dan ketakutan, merasa lebih optimis, serta lebih mampu menghargai dan mempercayai diri sendiri. Hambatan yang dirasakan oleh partisipan penelitian adalah waktu yang kurang untuk melakukan alternatif solusi, sulit untuk mengontrol diri, serta merasa lelah setelah menerapkan alternatif solusi.

Setiawan (2018) menunjukkan bahwa penerapan alternatif solusi oleh anggota kelompok memberikan manfaat serta hambatan. Putri et al. (2021) juga mengungkapkan bahwa melalui kegiatan ini, anggota kelompok mampu menentukan solusi yang tepat dalam menyelesaikan masalah. Putri et al. (2021) menjelaskan bahwa setiap tahapan konseling kelompok yang menggunakan teknik *problem solving* akan memberikan perubahan bagi anggota kelompok. Perubahan ini juga diikuti dengan pengambilan keputusan yang tepat untuk menyelesaikan masalah. Pada penelitian ini, partisipan telah menentukan keputusan untuk menerapkan alternatif solusi yang efektif dalam menyelesaikan masalah kecemasan yang dialami.

Konseling kelompok dengan teknik *problem solving* membantu partisipan untuk memperoleh serta membentuk alternatif solusi. Putri et al. (2021) menyebutkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dapat menggunakan teknik *problem solving*. Konseling kelompok dengan teknik tersebut dilakukan karena terdapat suasana yang interaktif antara anggota kelompok, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Melalui suasana yang interaktif ini, terbentuk pola pikir rasional serta tindakan yang produktif untuk dapat memecahkan masalah. Partisipan penelitian menunjukkan adanya proses interaktif tersebut saat selama proses berlangsung; partisipan penelitian bersama-sama menemukan dan menentukan alternatif solusi yang paling tepat serta efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Corey (2011) menyebutkan bahwa intervensi konseling kelompok membantu individu agar mampu mengubah perasaan dan perilaku yang merugikan diri sendiri. Dinamika yang tercipta di dalam kegiatan konseling kelompok ini memberikan kesempatan pada partisipan penelitian untuk bisa saling berbagi mengenai apa yang mereka rasakan. Dinamika kelompok ini membantu partisipan penelitian untuk membangun sebuah ikatan pemahaman dan kesatuan dalam menyelesaikan sebuah masalah. Kelompok ini juga membantu partisipan penelitian untuk saling mencurahkan

masalah yang mereka hadapi sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan evaluasi para partisipan, dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami perubahan perasaan dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Dinamika pada partisipan penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan dan perasaan yang dapat mengganggu partisipan penelitian, disertai dengan penurunan tingkat kecemasan. Dari seluruh sesi yang telah terlaksana, seluruh partisipan penelitian menunjukkan perubahan perilaku dan penurunan tingkat kecemasan. Perubahan perilaku yang sebelumnya menghambat aktivitas dikarenakan adanya perasaan negatif, perasaan cemas hingga perasaan takut. Perilaku partisipan penelitian setelah proses konseling yang diberikan seperti lebih semangat, lebih optimis serta percaya diri mengerjakan skripsi, pantang menyerah, lebih rileks dan yakin pada diri sendiri untuk menyelesaikan skripsi hingga proses pengerjaan skripsi partisipan penelitian menjadi lebih produktif.

Setelah pelaksanaan konseling, partisipan penelitian kembali mengisi skala kecemasan. Hasil dari pengisian skala kecemasan tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir secara signifikan. Hal ini didukung dengan perasaan yang diungkapkan oleh partisipan penelitian bahwa setelah kegiatan ini berlangsung, partisipan penelitian merasa tingkat kecemasannya berkurang, menjadi lebih produktif, hingga tidak lagi membandingkan diri dengan orang lain mengenai progres pengerjaan skripsi. Fawcett et al. (2020) menyebutkan bahwa pemberian konseling kelompok dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Olorunfemi-Olabisi (2014) juga menunjukkan bahwa teknik *problem solving* dapat membantu siswa untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan performa akademik. Melalui pemberian perlakuan dalam rangkaian konseling, mahasiswa tingkat akhir mampu mengembangkan kemampuan untuk mencari solusi agar dapat menghadapi masalah. Progres dari partisipan penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *problem solving* mampu meningkatkan pemahaman serta kemampuan mereka untuk mengidentifikasi serta menganalisis. Hal ini berkaitan dengan dinamika kelompok yang terbentuk dapat membantu partisipan penelitian untuk bisa memahami perasaan yang mereka rasakan sebagai mahasiswa tingkat akhir.

Partisipan penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah mendapatkan perlakuan dan menerapkan alternatif solusi. Konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dapat memengaruhi aspek fisik serta psikis pada partisipan penelitian. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan pada setiap partisipan penelitian setelah diberikan perlakuan. Partisipan yang sebelumnya memiliki perasaan seperti cemas, takut, khawatir, pesimis, dan negatif, merasakan perubahan yang positif seperti kecemasan yang berkurang, lebih optimis, menghargai diri sendiri, lebih bahagia, serta lebih produktif setelah mengikuti kegiatan.

Simpulan

Uji hipotesis menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, dalam hal ini ialah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar. Konseling kelompok dengan teknik *problem solving* membuat partisipan penelitian mampu mengenali masalah yang dihadapi serta bersama-sama mencari alternatif solusi. Dinamika konseling kelompok juga memberikan kesempatan bagi partisipan untuk dapat mengubah perasaan serta perilaku negatif yang menghambat proses pengerjaan skripsi.

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan bagi para mahasiswa tingkat akhir di lingkungan universitas agar dapat membantu dan memberikan manfaat untuk menurunkan kecemasan yang dialami. Limitasi pada penelitian ini adalah adanya bias gender. Hal ini dikarenakan partisipan yang terlibat dalam penelitian hanya berjenis kelamin perempuan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memiliki persebaran gender yang lebih merata. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk melakukan prosedur wawancara sebelum dan sesudah penelitian agar data yang didapatkan lebih jelas. Saran dari peneliti bagi mahasiswa tingkat akhir adalah mereka diharapkan untuk mengikuti

kegiatan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* tersebut agar dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang dialami. Pihak universitas juga diharapkan mampu menyediakan layanan konseling kelompok kepada mahasiswa, khususnya dengan teknik *problem solving*, untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi kecemasan atau masalah lain yang dihadapinya.

Daftar Pustaka

- Ali, T. M. A., & Bataineh, O. T. (2021). The efficiency of a group counselling program based on a problem-solving strategy in reducing psychological stress among adolescent girls of divorced families. *Journal of Educational and Social Research*, 11(6), 153–162. <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0136>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franzti, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82.
- Coates, C., Malouff, J. M., & Rooke, S. E. (2008). Efficacy of written modeling and vicarious reinforcement in increasing use of problem-solving methods by distressed individuals. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 142(4), 413–426. <https://doi.org/10.3200/JRPL.142.4.413-426>
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Cengage Learning.
- Dami, Z. A., Setiawan, I., Sudarmanto, G., & Lu, Y. (2019). Effectiveness of group counseling on depression, anxiety, stress and components of spiritual intelligence in student. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(9), 236–243.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102–113.
- Fawcett, E., Neary, M., Ginsburg, R., & Cornish, P. (2020). Comparing the effectiveness of individual and group therapy for students with symptoms of anxiety and depression: A randomized pilot study. *Journal of American College Health*, 68(4), 430–437. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577862>
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & dinamika dunia kampus* (1st ed.). CV. Rasi Terbit.
- Harlina., & Aiyub. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan keluarga pasien yang dirawat di unit perawatan kritis. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 3(3), 184–192. <https://jim.usk.ac.id/fkep/article/view/8417>
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(22), 9–21.
- Kasim, I. L., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Peranan mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 140–150. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.27765>
- Mental Health Foundation UK. (n.d.). *Children and young people: statistic*. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/children-young-people-statistics>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2011). *Psikologi Abnormal: di dunia yang terus bertambah* (9th ed.). Erlangga.
- Novitasari, Y. (2012). Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar siswa kelas VII SMP Negeri 1 Punggur Lampung Tengah tahun pelajaran 2007/2008. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.24127/gdn.v2i1.356>

- Olorunfemi-Olabisi, F. A. (2014). Effects of problem-solving technique on test anxiety and academic performance among secondary school students in Ondo State. *IOSR Journal of Research & Method in Education*, 4(4), 20–26.
- PH, Livana., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Tingkat ansietas mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Community of Publishing in Nursing*, 6(2), 113–118. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/53240>
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). Pemberian intervensi support group menurunkan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. *Gaster*, 18(1), 76–88. <https://journal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/524>
- Putri, R. A. K. E., Elita, Y., & Sholihah, A. (2020). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik problem solving terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP UNIB. *Triadik*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.33369/triadik.v19i1.16461>
- Rokom. (2021, Oktober 7). *Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di indonesia*. Kementerian Kesehatan Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2017). *Psikologi eksperimen* (5th ed.). Indeks.
- Setiawan, M. A. (2015). Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self-efficacy akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 8–14. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/6869>
- Setiawan, M. A. (2018). *Model konseling kelompok teknik problem solving: teori dan praktik untuk meningkatkan self efficacy akademik*. Deepublish.
- Setyowati, A., Chung, M., & Yusuf, Ah. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale. *Journal of Public Health in Africa*, 10(s1), 15–18. <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1172>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di prodi penjasokesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Nur, I. R. D., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67–77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>
- Yusop, Y. M., Rahman, N. A., Zainudin, Z. N., Ismail, A., Othman, W. N. W., & Sumari, M. (2020). The effectiveness of cognitive behavioral therapy in group counselling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(9), 359–379. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i9/7648>
- Zung, W. W. K. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics: Journal of Consultation and Liaison Psychiatry*, 12(6), 371–379. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)