

**Maya Pratiwi. (5100901). KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA ATLET BASKET DI UBAYA.** Skripsi Sarjana Strata I. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Laboratorium Psikologi Sosial (2014)

## **ABSTRAK**

Salah satu permasalahan yang dialami oleh mahasiswa atlet basket adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik digambarkan sebagai ketegangan dan ketakutan individu terhadap sesuatu yang akan terjadi yang dapat mengganggu aktivitas seseorang dalam bidang akademis seperti mengerjakan tugas atau ujian (Pratiwi, 2009). Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa atlet ini adalah dengan menggunakan metode konseling kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa atlet.

Penelitian eksperimental ini melibatkan 14 mahasiswa atlet basket di Ubaya dengan kategori kecemasan tinggi dan sangat tinggi. Subjek dibagi secara random dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang masing-masing terdiri dari 7 subjek. Kelompok eksperimen diberikan konseling kelompok yang dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan oleh psikolog. Eksperimen ini menggunakan desain *two group pretest, posttest* dan *follow-up*. Data untuk menguji hipotesis dianalisis dengan *dependent sample t-test*.

Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan sebelum (*pre-test*) dengan sesudah (*post-test*) konseling kelompok. Adanya penurunan kecemasan akademik pada kelompok eksperimen ( $Z = -2.384$ ;  $p = 0.018$ ) setelah dilakukan delapan kali konseling kelompok. Peneliti melakukan pengujian *effect size* untuk melihat keefektifan dari metode konseling kelompok pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Diperoleh bahwa pada hasil *post-test*  $d = 2.68$  atau di atas 0.8. Hal ini menunjukkan *effect size* konseling kelompok tergolong *large*, yang berarti konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan akademik mahasiswa atlet.

Disarankan untuk penelitian selanjutnya agar memperhatikan waktu pengambilan data. Sebaiknya pengambilan data tidak dilakukan pada siklus akademik menjelang UTS dan agar dapat dilakukan pada siklus akademik yang relatif sama yaitu sebelum UTS. Peneliti selanjutnya juga hendaknya melakukan pengujian angket terlebih dahulu serta memodifikasi sesuai dengan subjek penelitian.

Kata Kunci : kecemasan akademik, konseling kelompok, mahasiswa atlet.