



Efektivitas Relaksasi Autogenik dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan Mengerjakan Skripsi

Yulfikasari Linggi Bandaso^{1*}, Ahmad Ridfah², Ismalandari Ismail³

^{1*,2,3} Universitas Negeri Makassar, Indonesia

^{1*} yulfikasari.linggibandaso@gmail.com, ² ahmad.ridfah@unm.ac.id, ³

ismalandari@unm.ac.id

Article Info

Article history:

Received July 5^{mo}, 2024

Revised July 16th, 2024

Accepted August 2^{mo}, 2024

Keyword: anxiety; autogenic relaxation; students; thesis

ABSTRACT

This study examined the effect of autogenic relaxation on thesis-related anxiety among final-year students at Universitas Negeri Makassar. A quasi-experimental one-group pretest-posttest design with follow-up was employed, involving five female students (aged 21-23) who reported high levels of anxiety. Anxiety was assessed using a scale developed from Blackburn and Davidson's framework, administered before the intervention (pre-test), one week after (post-test), and two weeks later (follow-up). Friedman test results indicated a significant reduction in anxiety across the three measurements ($\chi^2(2)=9.57; p<0.05$). Post-hoc Wilcoxon tests confirmed significant decreases from pre-test to post-test, post-test to follow-up, and pre-test to follow-up (all $p<0.05$). These findings suggest that autogenic relaxation is effective in reducing thesis-related anxiety and may serve as a practical self-coping strategy for students. Despite the small sample size being a limitation, the results provide preliminary evidence for incorporating relaxation-based programs into campus counseling services to support student well-being.

Copyright © 2026 Jurnal IDEA.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Yulfikasari Linggi Bandoso
Universitas Negeri Makassar

Email: yulfikasari.linggibandaso@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini menguji pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar. Desain penelitian menggunakan eksperimen kuasi *one group pretest-posttest* dengan *follow-up*, melibatkan lima mahasiswa perempuan (usia 21-23 tahun) yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Kecemasan diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan kerangka Blackburn dan Davidson, dilakukan sebelum intervensi (*pre-test*), satu minggu setelah intervensi (*post-test*), dan dua minggu kemudian (*follow-up*). Hasil uji Friedman menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang signifikan pada ketiga waktu pengukuran ($\chi^2(2)=9,57; p<0,05$). Uji *post-hoc* Wilcoxon mengonfirmasi penurunan signifikan dari *pre-test* ke *post-test*, *post-test* ke *follow-up*, serta *pre-test* ke *follow-up* ($p<0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan kecemasan skripsi dan dapat dijadikan strategi *coping* mandiri bagi mahasiswa. Meskipun keterbatasan utama penelitian ini adalah jumlah partisipan yang kecil, hasilnya memberikan bukti awal pentingnya mengintegrasikan program berbasis relaksasi dalam layanan bimbingan kampus untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci: kecemasan; mahasiswa; relaksasi autogenik; skripsi

Pendahuluan

Penyusunan skripsi merupakan tahap akhir yang harus dilalui mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Bagi banyak mahasiswa, proses ini bukan hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga sering menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa skripsi kerap menjadi pemicu kecemasan, yang dapat menghambat konsentrasi, menurunkan motivasi, dan memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Widigda & Setyaningrum, 2018). Bahkan, beberapa kasus ekstrem seperti gangguan mental hingga bunuh diri dilaporkan berkaitan dengan beban skripsi (Amirullah, 2022; Merdeka.com, 2022).

Blackburn & Davidson (1994) menyatakan kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan secara fisik maupun psikologis akibat ketakutan yang tidak jelas dan bersifat subjektif. Menurut Blackburn & Davidson (1994), aspek-aspek dari kecemasan adalah suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan reaksi biologis. Berdasarkan hal tersebut, gejala kecemasan dapat muncul dalam bentuk pikiran negatif, penurunan motivasi, perubahan suasana hati, perilaku gugup, hingga reaksi biologis seperti gemetar atau berkeringat (Permatasari & Tentama, 2020). Dalam konteks akademik, kecemasan skripsi ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, sulit fokus, prokrastinasi, dan perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas (Milawati & Sutoyo, 2022; Wahyuni & Abdullah, 2021).

Data awal yang diperoleh peneliti pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar memperkuat fenomena ini. Dari 90 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, 53 orang melaporkan gejala kecemasan, seperti gelisah, grogi, sakit perut, hingga gangguan pola tidur, yang berdampak pada keterlambatan penyusunan skripsi. Hasil wawancara lebih lanjut juga menunjukkan bahwa kecemasan sering dipicu oleh tekanan ekspektasi keluarga maupun pikiran negatif terhadap kemampuan diri.

Salah satu intervensi psikologis yang terbukti efektif mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan otot, menstabilkan fisiologis, serta mengurangi stres (Kazdin, 2001; Laili & Wartini, 2017). Di antara teknik relaksasi, relaksasi autogenik dianggap unik karena menekankan autosugesti individu untuk mencapai kondisi tenang melalui perasaan berat dan hangat pada tubuh (Endredy, 2016; Greenberg, 2013). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa latihan autogenik efektif menurunkan kecemasan pada pasien medis (Sari & Subandi, 2015), siswa sekolah (Fitriani & Alsa, 2015), maupun individu dengan gangguan kecemasan (Breznoscakova et al., 2023; Ernst & Kanji, 2000).

Namun, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada populasi medis atau umum. Hingga kini, masih sangat terbatas penelitian yang secara khusus menguji efektivitas relaksasi autogenik dalam mengurangi kecemasan akademik, terutama kecemasan yang muncul dalam konteks penyusunan skripsi di Indonesia. Mengingat tingginya tingkat kecemasan mahasiswa dan dampaknya terhadap penyelesaian studi, penelitian ini penting dilakukan.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah menguji pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi literatur intervensi psikologis, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen-kuasi dengan model *one group pretest-posttest design with follow-up*. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan sebelum, sesudah, dan dua minggu setelah intervensi relaksasi autogenik.

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang sedang mengerjakan skripsi dengan tingkat kecemasan tinggi dengan skor >88. Partisipan dipilih dengan metode *purposive sampling* dari mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang sedang menyusun skripsi. Dari 73 mahasiswa yang mengisi kuesioner awal, lima mahasiswa perempuan berusia 21-23 tahun dengan skor kecemasan tinggi (>88) memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti penelitian. Penelitian ini bersifat studi awal (*pilot study*), sehingga jumlah partisipan terbatas.

Instrumen

Kecemasan diukur menggunakan Skala Kecemasan Mengerjakan Skripsi yang dikembangkan berdasarkan lima aspek kecemasan menurut Blackburn & Davidson (1994), yaitu suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan reaksi biologis. Instrumen ini telah melalui uji coba pada 247 mahasiswa Universitas Negeri Makassar yang sedang menyusun skripsi. Proses uji coba meliputi analisis daya diskriminasi aitem, validitas konstruk, dan reliabilitas. Hasil analisis daya diskriminasi menggunakan IBM SPSS Statistics 26 menunjukkan bahwa dari 36 aitem, enam aitem gugur karena memiliki koefisien korelasi di bawah 0,30, sehingga tersisa 30 aitem dengan daya diskriminasi memadai (0,468-0,800). Selanjutnya, uji validitas konstruk dilakukan melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan *software* Jamovi. Hasil analisis menunjukkan bahwa model memenuhi kriteria kelayakan (RMSEA = 0,078; CFI = 0,922; TLI = 0,911), dengan reliabilitas yang sangat tinggi (*Cronbach's α* = 0,972). Berdasarkan hasil tersebut, instrumen dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

Prosedur

Intervensi relaksasi autogenik dilaksanakan selama 14 hari dan terdiri atas dua sesi tatap muka serta latihan mandiri di rumah. Pada sesi tatap muka pertama, kegiatan mencakup pembukaan, pengenalan, *building rapport*, penjelasan tujuan, pengisian *informed consent*, penyampaian materi mengenai kecemasan skripsi dan relaksasi autogenik, praktik langsung teknik relaksasi, serta evaluasi awal melalui lembar refleksi dan *manipulation check*. Selanjutnya, peserta melaksanakan latihan mandiri sebanyak 12 kali di rumah dengan panduan tertulis serta lembar kerja yang harus diisi sebagai bentuk tugas rumah.

Pertemuan kedua berfokus pada evaluasi akhir, meliputi wawancara mengenai pengalaman partisipan dalam menerapkan relaksasi autogenik, pengisian kuesioner *follow-up* melalui tautan daring, serta penutupan kegiatan. Seluruh tahapan intervensi dirancang berdasarkan modul relaksasi autogenik yang disusun peneliti dengan mengadaptasi teknik dari Greenberg (2013).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji Friedman untuk membandingkan skor kecemasan pada tiga waktu pengukuran (*pre-test, post-test, follow-up*). Uji Wilcoxon digunakan sebagai *post-hoc* untuk melihat perbedaan antar-pasangan pengukuran. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 26.

Hasil

Penelitian ini melibatkan lima mahasiswa perempuan Universitas Negeri Makassar yang berusia antara 21-23 tahun. Seluruh partisipan sedang berada pada tahap akhir penyusunan skripsi ketika penelitian dilakukan. Latar belakang partisipan berasal dari berbagai fakultas, yaitu Psikologi, Ilmu Pendidikan, dan Ilmu Sosial dan Hukum. Kondisi ini menggambarkan bahwa kecemasan skripsi tidak hanya dialami oleh mahasiswa dari program studi tertentu, melainkan merupakan fenomena lintas disiplin di perguruan tinggi.

Pada tahap awal (*pre-test*), seluruh partisipan menunjukkan skor kecemasan dalam kategori tinggi, dengan gejala berupa kesulitan tidur, kecenderungan menunda pengerjaan skripsi, perasaan tidak mampu menyelesaikan tugas, hingga gejala fisiologis seperti gemetar dan berkeringat ketika menghadapi dosen pembimbing. Hal ini sesuai dengan data *screening* awal yang melaporkan bahwa 53 dari 90 mahasiswa yang diobservasi mengalami kecemasan terkait skripsi.

Pengukuran dilakukan pada tiga tahap, yaitu *pre-test*, *post-test* (satu minggu setelah intervensi), dan *follow-up* (dua minggu setelah intervensi). Tabel 1 memperlihatkan distribusi skor kecemasan pada setiap tahap pengukuran.

Tabel 1
Perubahan Skor Kecemasan Mahasiswa (N = 5)

Partisipan	Pre-test (Kategori)	Post-test (Kategori)	Follow-up (Kategori)	Tren Perubahan
P1	90 (Tinggi)	59 (Sedang)	50 (Rendah)	Menurun moderat
P2	110 (Tinggi)	48 (Rendah)	48 (Rendah)	Menurun konsisten
P3	99 (Tinggi)	62 (Sedang)	53 (Rendah)	Menurun moderat
P4	108 (Tinggi)	71 (Sedang)	66 (Sedang)	Menurun moderat
P5	97 (Tinggi)	53 (Rendah)	28 (Rendah)	Menurun konsisten

Berdasarkan tabel, terlihat bahwa:

- Seluruh partisipan mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi.
- Dua partisipan (P1, P3) menunjukkan penurunan signifikan hingga masuk kategori rendah pada tahap *follow-up*.
- Dua partisipan (P2, P5) berada pada kategori rendah dengan skor menurun dibandingkan *pre-test*.
- Satu partisipan (P4) tetap berada pada kategori kategori sedang meskipun dengan skor menurun dibandingkan *pre-test*.
- Tidak ada partisipan yang kembali pada kategori tinggi setelah intervensi, menunjukkan keberlanjutan efek positif latihan.

Uji Friedman digunakan untuk menilai perbedaan skor kecemasan antar-tiga waktu pengukuran. Tabel 2 memperlihatkan hasil uji friedman menggunakan bantuan IBM Statistics SPSS 26.

Tabel 2
Output Hasil Uji Friedman

Test Statistics ^a	
N	5
Chi-Square	9.579
df	2
Asymp. Sig.	.008

a. Friedman Test

Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan, $\chi^2(2)=9,57$, $p= 0,008$, yang berarti tingkat kemasan berubah secara signifikan setelah intervensi relaksasi autogenik.

Untuk memberikan informasi mengenai rata-rata penurunan tingkat kecemasan mengerjakan skripsi untuk setiap pengukuran dari waktu ke waktu, dilakukan uji *post hoc* dengan menggunakan Wilcoxon.

Tabel 3
Output Hasil Uji Post Hoc

		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Rank</i>
Pretest- Posttest	<i>Negative Ranks</i>	5	3,00	15,00
	<i>Positive Ranks</i>	0	,00	,00
	<i>Ties</i>	0		
	<i>Total</i>	5		
	Posttest- Followup	<i>Negative Ranks</i>	4	2,50
	<i>Positive Ranks</i>	0	,00	,00
	<i>Ties</i>	1		
	<i>Total</i>	5		
Pretest- Followup	<i>Negative Ranks</i>	5	3,00	15,00
	<i>Positive Ranks</i>	0	,00	,00
	<i>Ties</i>	0		
	<i>Total</i>	5		

	<i>Pretest-Posttest</i>	<i>Posttest-Followup</i>	<i>Pretest-Followup</i>
<i>Z</i>	-2,032	-1,841	-2,023
<i>Asymp. sig. (2-tailed)</i>	,042	,066	,043

Analisis *post-hoc* dengan uji Wilcoxon *Signed-Rank Test* memperlihatkan detail perubahan antar-pasangan pengukuran:

- *Pre-test vs Post-test*: $Z = -2.032$, $p = 0.042$, $r = -0,91$ → menunjukkan penurunan signifikan dengan efek besar.
- *Pre-test vs Follow-up*: $Z = -2.023$, $p = 0.043$, $r = -0,90$ → menunjukkan penurunan signifikan yang berkelanjutan.
- *Post-test vs Follow-up*: $Z = -1.841$, $p = 0.066$, $r = -0,92$ → meski nilai $p > 0.05$, tren menunjukkan penurunan lebih lanjut dengan efek besar, yang dapat dikategorikan *marginally significant*.

Dengan demikian, hasil statistik menegaskan bahwa relaksasi autogenik memberikan dampak nyata dalam menurunkan kecemasan skripsi, efeknya cenderung bertahan dalam jangka waktu dua minggu setelah intervensi.

Setelah analisis statistik, penting untuk melihat pola individu karena jumlah partisipan relatif kecil.

1. Partisipan 1 (P1) menunjukkan penurunan moderat dari 90 (tinggi) ke 50 (rendah). Dalam catatan wawancara, P1 melaporkan bahwa latihan autogenik membantunya lebih optimis dan yakin dapat menyelesaikan skripsi meskipun P1 masih mengalami kesulitan melakukan relaksasi karena suara dari luar ruangan.
2. Partisipan 2 (P2) juga menunjukkan penurunan konsisten, dari 110 (tinggi) ke 48 (rendah). P2 menyatakan merasa jauh lebih rileks dan tenang saat akan bimbingan.
3. Partisipan 3 (P3) mengalami penurunan moderat dari 99 (tinggi) ke 53 (rendah). Wawancara menunjukkan bahwa P3 mengalami distraksi dari diri P3 sendiri karena terlalu banyak pikiran sehingga sulit menikmati relaksasi.
4. Partisipan 4 (P4) menurun secara moderat yang mana tetap pada kategori sedang. Namun, P4 tetap melaporkan bahwa teknik autogenik membantu menjadi lebih tenang dan siap untuk menghadapi tantangan pengerjaan skripsi.
5. Partisipan 5 (P5) menunjukkan penurunan konsisten. P5 menyebutkan setelah melakukan relaksasi, partisipan mulai mengurangi prokrastinasi dan mudah untuk menangani rasa cemas.

Pola ini menegaskan bahwa meskipun teknik relaksasi efektif, faktor eksternal seperti lingkungan latihan, konsistensi praktik, dan kondisi personal turut memengaruhi keberhasilan intervensi.

Secara umum, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa: 1) Relaksasi autogenik menurunkan kecemasan skripsi secara signifikan dari kategori tinggi menuju sedang atau rendah, 2) Efek intervensi bertahan hingga dua minggu setelah latihan berakhir, 3) Terdapat variasi antar-partisipan, menunjukkan pentingnya faktor individual dan situasional dalam efektivitas latihan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh relaksasi autogenik terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa menurun secara signifikan setelah diberikan intervensi relaksasi autogeni, baik pada pengukuran *post-test* maupun *follow-up*. Temuan ini sejalan dengan hipotesis penelitian bahwa relaksasi autogenik efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi gejala kecemasan akademik, khususnya kecemasan skripsi.

Kecemasan dalam konteks akademik, khususnya penyusunan skripsi, merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi faktor internal maupun eksternal. Secara internal, mahasiswa sering kali mengalami pikiran negatif, keraguan diri, perfeksionisme, dan prokrastinasi (Permatasari & Tentama, 2020; Wahyuni & Abdullah, 2021). Secara eksternal, tekanan ekspektasi keluarga, tuntutan dosen pembimbing, serta keterbatasan waktu turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa (Milawati & Sutoyo, 2022). Kondisi ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti gemetar, sakit kepala, gangguan tidur, dan menurunnya motivasi akademik.

Relaksasi autogenik merupakan salah satu teknik yang menekankan autosugesti untuk menciptakan kondisi tubuh yang rileks melalui perasaan hangat dan berat pada anggota tubuh. Teknik ini pertama kali diperkenalkan oleh Schultz dan Luthe pada awal abad ke-20, dan sejak saat itu banyak diaplikasikan dalam berbagai konteks klinis maupun non-klinis. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa relaksasi autogenik mampu mengurangi respons fisiologi stres,

menstabilkan sistem saraf otonom, serta menurunkan sekresi hormon stres seperti kortisol (Breznoscakova et al., 2023; Shapiro & Lehrer, 1980).

Dalam penelitian ini, mahasiswa melaporkan perubahan positif setelah mengikuti latihan autogenik, antara lain perasaan lebih tenang, tidur yang lebih berkualitas, berkurangnya rasa gugup saat menghadapi dosen pembimbing, serta meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan revisi skripsi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi tidak hanya bekerja pada aspek fisiologis, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif, motivasional, dan emosional yang sangat krusial dalam keberhasilan akademik.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi terdahulu. Fitriani & Alsa (2015) menemukan bahwa latihan autogenik membantu siswa SMP mengelola emosi dan meningkatkan regulasi diri. Sari & Subandi (2015) melaporkan penurunan kecemasan pada pasien kanker rawat inap setelah mengikuti pelatihan autogenik, ditandai dengan penurunan skor *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Demikian pula, Ernst & Kanji (2000) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa *autogenic training* efektif menurunkan kecemasan pada populasi klinis.

Penelitian internasional juga mendukung efektivitas teknik ini. Breznoscakova et al. (2023) dalam tinjauan literatur melaporkan bahwa relaksasi autogenik dapat meningkatkan fleksibilitas mental dan kesadaran diri pada pasien dengan gangguan mental. Yumkhaibam et al. (2023) menunjukkan bahwa *autogenic training* menurunkan gejala gangguan kecemasan secara signifikan melalui meta-analisis berbagai studi.

Perbedaan penelitian ini dengan studi sebelumnya terletak pada konteks populasi. Sebagian besar penelitian terdahulu menekankan pasien medis atau individu dengan gangguan klinis, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan skripsi. Konteks ini sangat penting karena kecemasan akademik bersifat situasional, sering kali terkait dengan tekanan sosial dan ekspektasi budaya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru bahwa teknik relaksasi yang awalnya banyak digunakan pada pasien klinis juga dapat diaplikasikan secara efektif pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi Indonesia.

Efektivitas relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan skripsi dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme.

1. Mekanisme Fisiologis

Latihan autogenik membantu menggeser sistem saraf otonom dari kondisi *fight-or-flight* menuju *rest-and-digest*. Hal ini menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Jacobs & Lubar (1989) bahwa relaksasi autogenik meningkatkan aktivitas gelombang otak theta, yang berhubungan dengan ketenangan mendalam.

2. Mekanisme Kognitif

Autosugesti dalam relaksasi autogenik menstimulasi munculnya pikiran positif dan mengurangi pikiran otomatis negatif (*negative automatic thoughts*). Dengan demikian, mahasiswa menjadi lebih mampu memfokuskan perhatian pada langkah konkret menyelesaikan skripsi. Penurunan kecemasan kognitif ini tercermin dari laporan mahasiswa yang merasa lebih mampu berkonsentrasi pada revisi setelah latihan.

3. Mekanisme Motivasi

Penurunan kecemasan memungkinkan mahasiswa meningkatkan motivasi akademik. Dalam penelitian ini, mahasiswa melaporkan berkurangnya prokrastinasi, keberanian lebih tinggi untuk menemui dosen pembimbing, serta meningkatnya semangat mengerjakan skripsi. Mekanisme ini sejalan dengan teori Stuart (2012), yang menyatakan

bahwa penurunan kecemasan sedang hingga rendah justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan fokus yang konstruktif.

4. Mekanisme Emosional

Relaksasi autogenik menyediakan ruang untuk mengelola tekanan emosional. Dengan latihan rutin, mahasiswa mampu meregulasi perasaan takut gagal, rasa minder, dan frustrasi yang biasanya menyertai proses pengerjaan skripsi. Hal ini konsisten dengan penelitian Shapiro & Lehrer (1980), yang menegaskan bahwa latihan autogenik memberikan efek kesejahteraan emosional.

Salah satu kontribusi penting penelitian ini adalah relevansinya dengan konteks budaya Indonesia. Mahasiswa di Indonesia sering kali menghadapi tekanan sosial yang tinggi terkait keberhasilan akademik. Harapan keluarga agar anak cepat lulus, stigma, terhadap keterlambatan studi, serta keterbatasan dukungan psikologis di kampus dapat memperparah kecemasan skripsi.

Dalam wawancara singkat, mahasiswa menyebutkan bahwa ekspektasi keluarga menjadi salah satu sumber kecemasan terbesar. Hal ini berbeda dengan sebagian konteks internasional, di mana tekanan skripsi lebih bersifat akademik semata. Oleh karena itu, intervensi seperti relaksasi autogenik yang dapat dilakukan secara mandiri menjadi relevan, karena memberi mahasiswa strategi praktis untuk mengatasi kecemasan tanpa selalu bergantung pada layanan eksternal yang terbatas.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti perlunya layanan konseling kampus yang lebih responsif terhadap masalah psikologis mahasiswa. Di banyak perguruan tinggi di Indonesia, layanan konseling masih kurang dimanfaatkan karena stigma atau keterbatasan tenaga ahli. Relaksasi autogenik dapat menjadi salah satu metode yang diintegrasikan dalam program pengembangan diri mahasiswa secara non-stigmatis, misalnya melalui workshop kesehatan mental atau kegiatan orientasi akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa kekuatan. Pertama, meskipun jumlah partisipan kecil, hasil penelitian memberikan bukti empiris awal mengenai efektivitas relaksasi autogenik pada kecemasan skripsi. Kedua, penggunaan instrumen dengan validitas dan reliabilitas yang baik (CFA fit dan Cronbach's α sangat tinggi) meningkatkan kepercayaan pada hasil. Ketiga, adanya pengukuran follow-up dua minggu setelah intervensi memberikan informasi tambahan tentang keberlanjutan efek latihan.

Namun, terdapat keterbatasan penting. Pertama, jumlah partisipan sangat kecil ($N=5$) dan homogen (semua perempuan), sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi. Penelitian lanjutan perlu melibatkan partisipan lebih banyak dengan latar belakang gender, jurusan, dan fakultas yang lebih beragam. Kedua, desain penelitian tanpa kelompok kontrol mengurangi validitas internal, karena penurunan kecemasan mungkin juga dipengaruhi faktor lain seperti adaptasi alami, dukungan sosial, atau kemajuan dalam proses skripsi. Ketiga, keterbatasan dalam mengontrol kondisi eksternal saat latihan (misalnya kebisingan, situasi rumah) dapat memengaruhi efektivitas intervensi. Keterbatasan ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, misalnya *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol, serta pengukuran variabel mediator atau moderator seperti dukungan sosial, regulasi emosi, atau resiliensi.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat literatur tentang efektivitas relaksasi autogenik dalam menurunkan kecemasan. Penelitian ini juga memperluas cakupan aplikasi teknik ini pada kecemasan akademik, yang sebelumnya kurang dieksplorasi. Hasil ini menegaskan bahwa relaksasi autogenik tidak hanya bermanfaat pada populasi klinis, tetapi juga relevan dalam konteks pendidikan tinggi.

Lebih jauh, penelitian ini dapat dikaitkan dengan teori regulasi diri (*self-regulation theory*), yang menekankan kemampuan individu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Latihan autogenik memberi mahasiswa alat untuk mengelola stres dan emosi negatif, sehingga mereka dapat lebih fokus menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pemahaman teoretis tentang bagaimana intervensi berbasis *self-regulation* dapat meningkatkan resiliensi akademik.

Secara praktis, penelitian ini memberikan rekomendasi penting bagi perguruan tinggi. Layanan konseling mahasiswa dapat mengintegrasikan relaksasi autogenik ke dalam program pengelolaan stres. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain:

1. *Workshop* Manajemen Stres. Universitas dapat menyelenggarakan pelatihan singkat tentang relaksasi autogenik untuk mahasiswa tingkat akhir.
2. Modul *Self-Help*. Panduan tertulis atau audio relaksasi autogenik dapat disediakan agar mahasiswa dapat berlatih secara mandiri.
3. Integrasi Kurikuler. Teknik relaksasi dapat dimasukkan dalam mata kuliah keterampilan hidup (*life skills*) atau bimbingan akademik.
4. Layanan Konseling Proaktif. Konselor kampus dapat melatih mahasiswa menggunakan teknik ini sebagai bagian dari strategi *coping* dalam menghadapi kecemasan skripsi.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademik, tetapi juga menawarkan solusi praktis yang dapat diimplementasikan untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa di Indonesia.

Penelitian mendatang perlu dilakukan dengan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan sampel lebih besar, serta kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas autogenik dengan teknik relaksasi lain seperti *progressive muscle relaxation* atau *mindfulness meditation*. Selain itu, pengukuran variabel tambahan seperti tingkat stres akademik, strategi *coping*, dan dukungan sosial akan memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi. Penelitian lintas budaya juga penting untuk melihat apakah efektivitas relaksasi autogenik berbeda antara mahasiswa Indonesia dan mahasiswa dari negara lain. Hal ini relevan karena kecemasan skripsi dipengaruhi oleh faktor budaya, seperti tekanan keluarga atau norma akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif dalam menurunkan kecemasan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil ini konsisten dengan teori dan penelitian terdahulu, namun memberikan kontribusi baru dalam konteks mahasiswa Indonesia. Keterbatasan penelitian menunjukkan perlunya penelitian lanjutan dengan desain lebih kuat dan sampel lebih besar. Implikasi praktisnya, universitas dapat mengintegrasikan latihan autogenik dalam layanan konseling mahasiswa untuk membantu mengatasi kecemasan akademik.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi autogenik efektif menurunkan kecemasan skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Partisipan yang semula berada pada kategori kecemasan tinggi mengalami penurunan signifikan setelah mengikuti program relaksasi, baik pada tahap *post-test* maupun *follow-up*. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis autosugesti tidak hanya bekerja pada level fisiologis, tetapi juga berdampak pada aspek kognitif, emosional, dan motivasional mahasiswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperluas literatur tentang efektivitas relaksasi autogenik dalam konteks kecemasan akademik, yang sebelumnya lebih banyak diteliti pada populasi medis atau klinis. Secara praktis, teknik ini dapat dijadikan strategi *self-help* yang murah, sederhana, dan mudah diimplementasikan oleh mahasiswa. Universitas juga berpeluang untuk mengintegrasikan relaksasi autogenik ke dalam program bimbingan akademik atau layanan konseling sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan mental mahasiswa.

Meski demikian, keterbatasan penelitian ini—seperti jumlah partisipan yang kecil, homogenitas sampel, serta ketiadaan kelompok kontrol—membatasi generalisasi temuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam, serta menambahkan variabel moderator atau mediator seperti dukungan sosial, regulasi emosi, dan resiliensi. Dengan langkah tersebut, efektivitas relaksasi autogenik dalam mengatasi kecemasan akademik dapat dipahami lebih komprehensif dan diterapkan lebih luas di berbagai konteks pendidikan tinggi.

Referensi [Times new roman 11 bold]

- Amirullah. (2022). *Stres Mengerjakan Skripsi, Mahasiswa Ini Berakhir Gangguan Mental dan Dipasung*. Serambinews.Com.
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. M. (1994). *Cognitive Therapy for Depression and Anxiety: A Practitioner's Guide*. Oxford: Blackwell Science.
- Breznoscakova, D., Kovanicova, M., Sedlakova, E., & Pallayova, M. (2023). Autogenic Training in Mental Disorders: What Can We Expect? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4344. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054344>
- Endredy, J. (2016). *Advanced Autogenic Training and Primal Awareness: Techniques for Wellness, Deeper Connection to Nature, and Higher Consciousness*. Simon and Schuster.
- Ernst, E., & Kanji, N. (2000). Autogenic training for stress and anxiety: a systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 8(2), 106–110. <https://doi.org/10.1054/ctim.2000.0354>
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 149–162.
- Greenberg, J. S. (2013). *Comprehensive Stress Management* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Jacobs, G. D., & Lubar, J. F. (1989). Spectral Analysis of the Central Nervous System Effects of the Relaxation Response Elicited by Autogenic Training. *Behavioral Medicine*, 15(3), 125–132. <https://doi.org/10.1080/08964289.1989.9934575>
- Kazdin. (2001). *Behavior Modification in Applied Setting* (6th ed.). Wadsworth/Thompson Learning.
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil. *Jurnal Kebinaan*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkm.v3i3.621>
- Merdeka.com. (2022). *Depresi karena Skripsi, Mahasiswa di Jambi Gantung Diri*.
- Milawati, M., & Sutoyo, A. (2022). Hubungan Ketaatan Beragama dengan Kecemasan Akademik Santri Pondok Pesantren Al- Hadi Girikusumo. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 6(2), 272. <https://doi.org/10.21043/konseling.v6i2.16064>

- Permatasari, S., & Tentama, F. (2020). Anxiety Scale: Psychomothoric Studies And The Applications To Students Who Conducting A Thesis Research. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC & TECHNOLOGY RESEARCH*, 8(1), 606–610.
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Shapiro, S., & Lehrer, P. M. (1980). Psychophysiological effects of autogenic training and progressive relaxation. *Biofeedback and Self-Regulation*, 5(2), 249–255. <https://doi.org/10.1007/BF00998600>
- Stuart, G. W. (2012). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). Elsevier Health Sciences.
- Wahyuni Sari, D., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 139–148. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Yumkhaibam, A. H., Farooque, S., & Bhowmik, S. K. (2023). EFFECTIVENESS OF AUTOGENIC TRAINING ON REDUCING ANXIETY DISORDERS: A COMPREHENSIVE REVIEW AND META-ANALYSIS. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 10(3). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v10i3.5059>