

Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Guided Imagery Untuk Mengurangi Future Anxiety Pada Mahasiswa

Sevila Askarellinse¹, Zhila Jannati², Hartika Utami Fitri³

¹²³Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Raden Fatah Fatah Palembang

Corresponding Author: Sevila Askarellinse, e-mail: Sevilalala14@gmail.com

Published: August , 2025

ABSTRAK

Future anxiety yang tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi gangguan yang menghambat aktivitas sehari-hari. Berdasarkan observasi awal, beberapa mahasiswa di Program Studi Sejarah Peradaban Islam menunjukkan bahwa terdapat sejumlah mahasiswa mengalami future anxiety. Hal ini terlihat dari beberapa tanda, seperti sering merasa cemas atau takut bahwa masa depan mereka tidak akan sesuai dengan harapan. Kecemasan ini muncul karena berbagai faktor, seperti ketidakpastian akan pekerjaan setelah lulus, hingga tekanan dari ekpetasi keluarga dan lingkungan sekitar. Sehingga perlu upaya dalam mengurangi future anxiety melalui layanan konseling kelompok dengan teknik guided imagery. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui future anxiety pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik guided imagery, dan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik guided imagery untuk mengurangi future anxiety. Metodologi dalam penelitian yaitu kuantitatif, jenis penelitian pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian ini melibatkan 7 orang mahasiswa yang mengalami fuure anxiety yang ditentukan dengan cara purposive sampling dari 67 mahasiswa. hasil penelitian menunjukkan pertama, uji TSR (tinggi, sedang, rendah) diperoleh tingkat future anxiety pada mahasiswa meningkat (tinggi, sedang, rendah) berpersentase 85,8% setelah diterapkan konseling kelompok dengan teknik guided imagery, future anxiety pada mahasiswa menurun menjadi 71,5%. Kedua, diketahui dari hasil uji wilcoxon bahwa diperoleh Aysmp.sig (2-tailed) bernilai 0.018. Nilai 0.018 <0,05, dapat disimpulkan Ha diterima dan Ho ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil pretest dan posttest. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik guided imagery efektif untuk mengurangi future anxiety pada mahasiswa.

Keywords: Future Anxiety , Guided Imagery, Mahasiswa , Konseling Kelompok

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Seseorang dapat dikatakan sebagai mahasiswa jika ia aktif mengikuti proses pembelajaran dan secara resmi terdaftar sebagai peserta pendidikan di sebuah institusi perguruan tinggi (Hafizd, 2022). Mahasiswa dianggap memiliki kemampuan berpikir logis dan tanggap dalam beraktivitas, kemampuan untuk berpikir kritis serta bertindak secara cepat dan tepat menjadi salah satu ciri khas alami setiap mahasiswa (Silvialorensa et al.,2021). Mahasiswa berperan sebagai pelajar yang bertujuan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta karakter untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia profesional dan kontribusi dalam masyarakat.

Sebagai seorang mahasiswa, tanggung jawab utamanya adalah mengikuti dan melaksanakan berbagai macam kegiatan akademik selama masa studi di perguruan tinggi, serta menyelesaikannya tepat waktu (Irianti & Panduwinata, 2022). Tugas mahasiswa adalah mengikuti dan melaksanakan kegiatan akademik selama masa studi di perguruan tinggi serta menyelesaikan kuliah tepat waktu. Sebagai individu yang berada satu tingkat lebih dewasa dibandingkan siswa sekolah, mahasiswa

mulai merancang kehidupannya dan mencari peluang untuk mencapai kesuksesan di masa depan (Homaedi et al., 2022). Namun, dalam proses ini, tidak jarang mahasiswa menghadapi kecemasan akan masa depan (*future anxiety*). Kondisi ini dapat mengganggu fokus mahasiswa dalam menjalani kegiatan akademik, sehingga diperlukan pemahaman lebih mendalam mengenai *future anxiety* untuk membantu mereka mengelola kecemasan tersebut secara efektif.

Future anxiety (kecemasan masa depan) ini merupakan kondisi dimana individu akan merasa takut, bingung, dan juga khawatir akan terjadinya perubahan yang tidak baik di masa depan (Fransisca et al., 2024). Terkait kecemasan akan masa depan lebih mengarah pada ketakutan atas kemungkinan yang tidak menguntungkan yang dapat terjadi dimasa depan. Pada penelitian Zaleski mengemukakan bahwa hal yang sangat mendasar dari kecemasan akan masa depan adalah sifat kepribadian yang bersinergi dengan bagaimana individu menanggapi ketakutan, pengalaman pribadi dan kejadian terkini (Andik et al., 2024).

Ketidakpastian masa depan dapat memicu perasaan tidak berdaya dan gelisah, terutama saat seseorang merasa bingung dan tidak dapat mengendalikan apa yang akan terjadi. Akibatnya membuat individu menjadi sulit dalam merencanakan masa depannya, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan yang terus berlanjut (Maharani et al., 2021). Islam juga menganjurkan umatnya untuk tidak larut dalam kekhawatiran terhadap masa depan, tetapi sebaliknya berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Yang artinya :“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): ya tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya tuhan kami, janganlah engkau bebani kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami, ya tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami, engkaulah penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

Future anxiety pada mahasiswa memiliki beberapa ciri-ciri, di antaranya individu akan mengalami gejala yang mirip dengan gangguan kecemasan lainnya, seperti sulit berkonsentrasi, gelisah, nafas pendek, sakit kepala, dan kecendrungan untuk ruminasi (memikirkan hal-hal negatif secara berulang) (Dewi, 2024). Masalah ini sering dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk pengalaman negatif atau pengalaman buruk yang dimiliki oleh individu, seperti ketakutan atau kegagalan. Individu dengan *future anxiety* sering merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan tidak harus berbuat apa (Sherlina, 2024).

Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya belum memiliki gambaran tentang masa depannya (Layli et al., 2022). Thoms (menggambarkan lima dimensi masa depan yaitu: *Pessimism* mencakup tingkat kecemasan dan pengaruh negatif tentang masa depan, *intention* adalah sejauh mana aksi dan peristiwa mengenai masa depan itu dipahami, dan *pace* menggambarkan tingkat kecemasan dan perasaan negatif tentang masa depan. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan seseorang akan sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi, yang menimbulkan ketakutan, ketidakpastian, kebingungan atau perasaan takut akan kesalahan (Fitri et al., 2022).

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan ini yaitu salah satunya dengan melakukan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang diberikan kepada individu yang dilakukan dengan cara berkelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dari setiap aspek perkembangan dan pertumbuhan (Hamdi, 2018). Konseling kelompok ini sebagai hubungan dimana saling membantu salah satu pihak yang bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain agar dapat menghadapi persoalan yang dihadapi dengan lebih baik (Lumongga, 2017).

Berbagai pendekatan psikologis telah dikembangkan untuk membantu individu mengurangi kecemasan, termasuk kecemasan masa depan. Salah satu yang sering digunakan adalah teknik *guided imagery*, *guided imagery* (imajinasi terbimbing) ini merupakan salah satu intervensi yang mengarahkan pikiran seseorang sehingga dapat mengkhayalkan hal-hal yang menyenangkan sesuai yang disukai sehingga tercapai salah satu yang positif. *Guided imagery* adalah salah satu yang paling sukses dan tidak berbahaya dalam perawatan klien (Wahyuningsih & Agustin, 2020).

Di dalam konseling kelompok teknik *guided imagery* tidak hanya membantu individu mengatasi kecemasan pribadi, tetapi juga memfasilitasi diskusi dan refleksi bersama yang dapat memperkuat ikatan kelompok dan memberikan dukungan yang lebih dalam. Mahasiswa sering menghadapi tantangan yang menimbulkan *future anxiety*, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *guided imagery* merupakan intervensi yang relevan dan efektif dalam mereduksi kecemasan ini. Teknik ini memungkinkan mahasiswa untuk memvisualisasikan masa depan yang positif, mengembangkan keterampilan yang lebih baik, dan mendapatkan dukungan dari orang lain.

Dalam penjelasan ini, penelitian bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana keefektifan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* dalam mengurangi *future anxiety* pada mahasiswa. Dengan ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi ketidakpastian masa depan mereka, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup mereka selama masa studi di perguruan tinggi.

METODE

Pendekatan penelitiannya menggunakan pendekatan kuantitatif, yang menurut Sugiyono adalah metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkret), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji perhitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Suprihartini et al., 2023).

Jenis penelitian eksperimen, yang merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan *treatment*/ perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/ keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya. Penelitian eksperimen merupakan penelitian kasual (sebab akibat) yang pembuktiannya diperoleh melalui perbandingan antara kondisi subjek sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian, yaitu *pre-experimental design*, *true experimental desain*, *factorial desain*, dan *quasi experimental desain* (Pertiwi & Jailani, 2023).

Penelitian ini menggunakan *pre-experimental design*, yang mana desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Pertama-tama dilakukan tes awal (*pretest*) untuk mengukur tingkat *future anxiety* pada mahasiswa. kemudian diberikan teknik *guided imagery*. Diakhiri dengan dilakukan pengukuran kembali (*posttest*), dengan kuesioner yang sama seperti yang digunakan pada tes awal (*pretest*). (Shaddri et al., 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Future Anxiety pada Mahasiswa Sejarah Peradaban Islam sebelum Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik Guided Imagery

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat *future anxiety* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* berada ditingkat tinggi dan sedang. Diketahui bahwa gambaran *future anxiety* pada mahasiswa yang terdapat pada kategori tinggi ada 1 mahasiswa dan pada kategori sedang ada 6 mahasiswa. Isitilah *Future anxiety* mengacu pada ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan buruk yang mungkin timbul di masa depan. *Future anxiety* mulai muncul pada remaja terlebih pada mahasiswa, karena individu sudah memikirkan banyaknya tuntutan dan ingin menjadi apa di masa depan.

Gambaran Tingkat *Future Anxiety* pada Mahasiswa Sejarah Peradaban Islam setelah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Guided Imagery*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa tingkat *future anxiety* pada mahasiswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* berada ditingkat sedang dan rendah. Diketahui bahwa gambaran *future anxiety* pada mahasiswa yang terdapat pada kategori rendah ada 2 mahasiswa dan pada kategori sedang ada 5 mahasiswa. Berdasarkan data hasil pengukuran setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery*, tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori *future anxiety* tinggi. Mahasiswa yang sebelumnya berada pada kategori tinggi dan sedang mengalami penurunan tingkat *future anxiety*.

Keefektifan konseling kelompok dengan teknik guided imagery untuk mengurangi future anxiety pada mahasiswa

Peneliti melakukan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* ini dilakukan dengan 4 tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran. Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* ini dilakukan dengan 4 kali pertemuan dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap awal merupakan fase pembukaan yang berisi salam, doa, pengenalan antara pemimpin dan anggota kelompok, serta penciptaan suasana yang hangat dan nyaman untuk membangun kedekatan dan rasa aman dalam kelompok.
- 2) Tahap peralihan berfungsi sebagai jembatan menuju kegiatan inti, dengan memfokuskan perhatian anggota, mengajak rileksasi ringan, serta memastikan kesiapan emosional dan mental anggota untuk menerima materi inti.
- 3) Tahap inti adalah bagian utama kegiatan yang berisi penyampaian materi, pelaksanaan teknik atau aktivitas inti (seperti *guided imagery*), eksplorasi pengalaman anggota, serta pemberian ruang untuk refleksi dan berbagi secara sukarela.
- 4) Tahap penutup merupakan sesi akhir yang berisi penguatan terhadap materi yang telah dibahas, ajakan untuk mengambil makna dari kegiatan, refleksi ringan dari anggota, serta penutup dengan doa dan motivasi untuk penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah melakukan 4 kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery*, dapat dilihat hasil dari sebelum dan sesudah dilakukannya konseling kelompok pada tabel di bawah ini:

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Konseling Kelompok dengan Teknik *Guided Imagery* pada Mahasiswa

No	Nama	<i>Pretest</i>	%	Kategori	<i>Posttest</i>	%	Kategori
1	DPA	71	14%	Sedang	33	14%	Rendah
2	TBP	71	14%	Sedang	38	15%	Sedang
3	P	69	14%	Sedang	37	14%	Sedang
4	ACA	71	14%	Sedang	37	14%	Sedang
5	MY	71	14%	Sedang	38	14%	Sedang
6	K	71	14%	Sedang	38	14%	Sedang
7	TR	75	15%	Tinggi	35	14%	Rendah
Mean (SD) = 67 (4)				Mean (SD) = 37 (2)			

Dari tabel tersebut kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat *future anxiety* pada mahasiswa. Penurunan terjadi setelah diberikannya perlakuan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* pada mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi dan sedang *future anxiety* mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan. Bahwa tingkat *future anxiety* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* berada ditingkat tinggi dan sedang. Diketahui bahwa gambaran *future anxiety* pada mahasiswa yang terdapat pada kategori tinggi ada 1 mahasiswa dan pada kategori sedang ada 6 mahasiswa. Dan setelah diberikan perlakuan diketahui bahwa gambaran *future anxiety* pada mahasiswa yang terdapat pada kategori rendah ada 2 mahasiswa dan pada kategori sedang ada 5 mahasiswa.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan menyebar angket selama proses penelitian, penelitian dilaksanakan agar mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* untuk mengurangi *future anxiety* pada mahasiswa. hasil analisis data didapatkan dari penelitian ini, maka ditarik kesimpulan, sebagai berikut :

1. Gambaran Tingkat *future anxiety* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *guided imagery*, ada pada kategori tinggi dengan persentase 14,3% dan kategori sedang dengan persentase 85,8%.
2. Gambaran Tingkat *future anxiety* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik *guided imagery*, ada pada kategori sedang dengan persentase 71,5% dan kategori rendah 28,6%.
3. Teknik *guided imagery* efektif untuk mengurangi *future anxiety* pada mahasiswa dengan hasil Z skor *pretest-posttest* 2,375.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan *Asymp.sig (2-tailed)* bernilai 0.018. Nilai 0.018 < 0,05, dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak, berarti memiliki sebuah perbedaan dari hasil *pretest* dan *posttest*. Sehingga ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik *guided imagery* efektif untuk mengurangi *future anxiety*.

REFERENSI

- Utami Fitri Hartika, Bela Janare Putra, Cici Lestari Anggraini, dan Lena Marianti, "Implementasi Bimbingan Kelompok Berbantuan Media Video untuk Mengurangi Kecemasan Menarche Remaja," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4.3 (2022), 403–8
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.304>
- Hafizd, Jefik Zulfikar, "Implementasi Peran Mahasiswa Sebagai Agent Of Change Melalui Karya Tulis Ilmiah," *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4.2 (2022), 175–84
- Silvialorensa, D.D, E.Q Aini, dan Sindy Khoirunnisa, "Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 2021, 179–89
- Irianto, Pina Panduwinata, Yusrivan, "Efektivitas Perkuliahan Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Dalam Belajar Mahasiswa, Refleksi Pada Mahasiswa Dengan Status Pekerja Di STTI Bontang," 3.2 (2022), 8–13
- Homaedi, Ramdan, Mafruhah Mafruhah, dan Anis Tri Yuliana, "Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja," *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.2 (2022), 125–37
<https://doi.org/10.36379/shine.v2i2.217>
- Flavianus Nanda Harsono, Angela Oktavia Suryani, & Laura Fransisca N. Sudarnoto, "Konstruksi Alat Ukur Future Anxiety Untuk Buruh Pabrik di Kabupaten Tangerang," *ISSN 2477-1686*, Vol. 9 No.
- Putri marsella aprilola dwi, Matulessy andik, & Paritis Nindia, "kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir: Adakah Peranan Internal Locus Of Control," 02.2 (2024), 394–402
- Hamdi, Rasimin. Muhamad, *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (bumi aksara group, 2018)
- Layli, Mumbaasithoh, Fiya Ma'arifa Ulya, dan Kukuh Basuki Rahmat, "Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa," *Penelitian Psikologi*, 13.1 (2022), 25–30
- Lia Suprihartini et al., "Pelatihan Penggunaan Aplikasi SPSS untuk Statistik Dasar Penelitian bagi Mahasiswa Sekota Pontianak," 3 (2023), 35–39.
- Getar Rahmi Pertiwi dan M Syahrani Jailani, "Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan," 1 (2023), 41–52.
- Sulian, Issrahli Shaddri. I Wayan Dharmayana & Illawaty, "PENGUNAAN TEKNIK GUIDED IMAGERY TERHADAP TINGKAT KECEMASAN SISWA MENGIKUTI AKTIVITAS KONSELING KELOMPOK," *jurnal Consilia*, 2.1 (2019), 66–74
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia

- wiwit Puspitasari Dewi, *Mengelola Kecemasan Akan Masa Depan*, <[https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864](https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/1161-mengelola-kecemasan-akan-masa-depan#:~:text=Individu yang mengalami anticipatory anxiety,2021%3B Firtscher%2C 2022).>., Diakses tanggal 16 Desember 2024</p><p>Ananda Putri Sherlina, “Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan,” <i>Karimah Taubid</i>, 3.1 (2024), 989-97<.
- Firanda Putri Maharani, Diah Karmiyati, dan Dian Caesaria Widyasari, “Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik,” *Cognicia*, 9.1 (2021), 11–16
- Wahyuningsih, Wahyuningsih, dan Wahyu Rima Agustin, “Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea,” *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7.1 (2020), 31–37 <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>