

Konseling Kelompok Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi

Ade Andriyan^{1*}, Muhammad Yamin¹, Muhammad Amin Arqi¹, Lalu Rafftha Patech¹

[1] Universitas Mataram, Indonesia.

Abstract

Academic stress is a psychological condition that occurs when students perceive academic demands as exceeding their personal capacity to cope. This problem is commonly experienced by final-year students who are writing undergraduate theses, as they face pressure related to research completion, supervision, academic expectations, time management, and future uncertainty. This study aimed to describe the implementation of group counseling using a Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach to address academic stress among students writing their theses. A descriptive qualitative approach with a case study design was employed. The counseling program was conducted from September 12 to July 24, 2024, involving six final-semester students who participated in four structured counseling sessions. Data were collected through observation, counseling records, interviews, and documentation of participants' experiences during the thesis-writing process. The findings showed that students experienced academic stress in physical, emotional, cognitive, and behavioral forms, including fatigue, anxiety, self-blame, lack of confidence, procrastination, and difficulty initiating thesis-related tasks. The CBT-based group counseling process helped students identify irrational thoughts, maladaptive beliefs, and negative emotional responses related to thesis completion. Through self-management techniques, including self-monitoring, stimulus control, and self-reinforcement, students were encouraged to regulate their thoughts, emotions, and behaviors more adaptively. The findings indicate that CBT-based group counseling can support students in understanding the sources of academic stress, restructuring negative thoughts, and developing more effective coping strategies. This study provides practical implications for university counseling services and study programs in designing structured psychosocial support for final-year students to reduce academic stress and improve thesis completion readiness.

Keywords: Academic Stress; Group Counseling; Cognitive Behavior Therapy; Self-Management; Thesis Writing

Article Info

Artikel History: Submitted: 2026-02-19 | Published: 2026-03-01

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v16i1.15802>

Vol 16, No 1 (2026) Page: 528 - 544

(*) Corresponding Author: Ade Andriyan, Universitas Mataram, Indonesia,
Email: adeandriyan@staff.unram.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungannya. Stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Handoyo (dalam Fadillah, 2013) stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan.

Stres yang dialami seseorang dapat berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya, misalnya dampak positif stres diantaranya membuat seseorang atau individu tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Akan tetapi, stres bisa berdampak negatif apabila stresor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan seseorang bisa menjadi ancaman, misalnya kesulitan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskannya (Abdulghani, 2008). Gejala stres yang muncul umumnya dapat diamati melalui berbagai gejala-gejala fisik dan gejala-gejala emosional. Gejala fisik dapat berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Selain itu, gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat, dan pikiran menjadi kacau (Gamayanti et al., 2018).

Stres bisa terjadi pada siapapun tak terkecuali pada mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa yang terkait dengan kegiatan akademik atau pendidikan disebut dengan stres akademik (Calaguas, 2011). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli et al., 2017). Stres akademik pada mahasiswa bisa disebabkan oleh banyak hal, salah satunya yakni ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain seperti tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, hingga persaingan di lingkungan akademik dapat menjadi pemicu utama stres pada individu (Rohmah & Mahrus, 2024). Mahasiswa yang mengalami stres memiliki kecenderungan untuk berpikir negatif dan kondisi tersebut menimbulkan perasaan negatif (Radisti et al., 2023).

Selain itu, stres akademik disebabkan oleh *academic stresor* yang berpangkal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian (Rahmawati, 2017). Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru/dosen maupun teman sebaya.

Harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajarnya (Taslim & Cahyani, 2021).

Salah satu momok bagi mahasiswa menjelang berakhirnya masa studinya yakni adanya tuntutan untuk menyusun tugas akhir berupa skripsi demi menyelesaikan studinya. Skripsi tersebut adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya. Akan tetapi, perjuangan menyusun skripsi tidaklah mudah seperti mengerjakan sebuah laporan dari salah satu mata kuliah tertentu sehingga skripsi seringkali menghambat kelulusan mahasiswa karena mereka merasa jika skripsi adalah hal yang menakutkan. Menulis skripsi membutuhkan niat/kemauan, motivasi, semangat belajar, kerja keras, dan dukungan semangat dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing. Oleh karena itu tidak jarang menyusun skripsi dapat menimbulkan stres bagi beberapa mahasiswa yang akan menghadapinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Rahayu (2022) diperoleh hasil bahwa banyak dari mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik dan kondisi ini memberikan dampak negatif serta mempengaruhi penyelesaian tugas akhir mereka. Senada dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Danu et al. (2024) memperlihatkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di prodi kesehatan masyarakat memiliki stres akademik yang tinggi, dengan hampir setengah dari responden berada pada kategori stres akademik yang cukup tinggi.

Sementara itu, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan diskusi mendalam dengan sejumlah mahasiswa tingkat akhir di lingkup internal Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram, diketahui bahwa fenomena atau gejala stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi antara lain yaitu berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal ini membuat banyaknya mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu.

Melihat dampak stres yang tidak ringan akibat dari tuntutan skripsi tersebut, maka perlu dilakukan penanganan yang tepat untuk mengurangi atau menghilangkan dampak stres. Salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres akademik tersebut adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami (Lazarus & Folkman, 1984). Upaya untuk mengetahui situasi tersebut dapat dilakukan melalui proses layanan bimbingan dan konseling bagi para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tersebut. Bimbingan dan konseling merupakan seperangkat program pelayanan bantuan yang dilakukan untuk membantu individu atau kelompok dalam mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi baik yang berkaitan dengan pribadi, sosial, akademik, maupun karir (McLeod, 2013). Tujuan bimbingan dan konseling tersebut dapat tercapai apabila seorang konselor mampu melaksanakan tugasnya secara tepat, sesuai

dengan peran dan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling.

Salah satu metode konseling yang umum digunakan dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling adalah melalui konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan penting yang memiliki metode dan konsep yang khas dalam kegiatan konseling. Pendekatan ini dikembangkan dari teori psikologi perilaku dan memiliki tiga fitur utama yakni pemecahan masalah, pendekatan yang berfokus pada perubahan pada klien; penghormatan terhadap nilai-nilai ilmiah; dan perhatian yang dekat pada proses kognitif yang memantau dan mengontrol perilaku klien (McLeod, 2013). Konseling dengan pendekatan CBT merupakan pendekatan yang berfokus pada membuka pengetahuan yang menekankan pada proses mengubah pikiran negatif menjadi positif dan perilaku maladaptif menjadi adaptif yang dimiliki oleh individu (Corey, dalam Situmorang, 2017). Pada intinya konseling dengan pendekatan CBT bertujuan untuk menentang asumsi asumsi negatif yang ada pada diri individu dengan memberikan konfrontasi terhadap cara pandangnya mengenai sesuatu. Konseling ini berfokus pada ranah kognitif yaitu pemikiran konseli, mengajak konseli untuk instropeksi mendalam tentang hal yang dia percayai lalu ditafsirkan kembali dan selanjutnya merancang pemikiran baru yang lebih efektif dan positif.

Konseling CBT pada dasarnya mempunyai tujuan untuk mengubah pola pikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menemukan *automatic thought* dan distorsi kognitif yang berasal dari *core belief*. Oleh karena itu hal yang harus dilakukan adalah membantu konseli mengatur kembali pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif. Segala sesuatu yang dipikirkan manusia sangat menentukan bagaimana individu tersebut berperilaku dan merasakan. (Beck dan Waishar, dalam Erfantini et al., 2016).

Cognitive Behavior Therapy memadukan dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. *Cognitive therapy* memfokuskan pada pikiran, asumsi dan kepercayaan. *Cognitive therapy* memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam berpikir atau pikiran yang irasional menjadi rasional. Sedangkan, *behavior therapy* membantu individu untuk membentuk perilaku baru dalam memecahkan masalahnya. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. CBT merupakan konseling yang dilakukan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan memutuskan kembali. Sedangkan pendekatan pada aspek behavior (perilaku) diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah (McLeod, 2013). Dari dua aspek ini, teori CBT meyakini bahwa ada keterkaitan antara pikiran negatif suatu individu dengan perilaku yang kemudian muncul ke permukaan (McLeod, 2013).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif yang didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia secara bersama dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis serta konsekuensinya pada perilaku. Teknik dan metode konseling CBT cenderung menggunakan sebuah program terstruktur yang mencakup 1) menciptakan hubungan yang sangat dekat dengan aliansi kerja antara

konselor dan konseli dengan menjelaskan dasar pemikiran dari penanganan yang akan diberikan; 2) menilai masalah dengan mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas dan kelayakan masalah perilaku, dan kognisi; 3) menetapkan target perubahan; 4) menerapkan teknik kognitif dan behavioral (perilaku); 5) memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian berjalan terhadap perilaku sasaran; dan 6) mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan dari apa yang didapat (McLeod, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan intervensi melalui konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun alasan penggunaan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) didasarkan pada prinsip bahwa pikiran adalah salah satu penyebab terbentuknya perasaan dan perilaku seseorang (Beck, 2011; Corey, 2012; Jacobs, et al., 2011). Ketika cara berfikir seseorang tersebut benar maka akan menunjang perilaku positif. Dari sudut pandang CBT, stres akademik terjadi disebabkan karena adanya pemikiran irasional yang dimiliki individu. Pemikiran tersebut disebabkan karena kesalahan persepsi menilai sebuah tugas. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang sulit dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*) (Ellis & Knaus, dalam Ghufro dan Risnawita, 2019). Harapan dari penggunaan pendekatan CBT dalam mengatasi stres akademik adalah munculnya perbaikan dari sisi kognitif memberikan perubahan cara pandang, persepsi, emosi, dan perilaku dari negatif ke positif. Cara kerja CBT adalah dengan memodifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak dengan mengedepankan pikiran untuk menganalisa, memutuskan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Dengan mengubah cara pola pikir dan perasaan individu, konseli diharapkan mampu mengubah perilaku negatifnya menjadi positif (Karyani & Dharsana, 2018).

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus intrinsik karena berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman mahasiswa yang mengalami stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Meskipun penelitian dilaksanakan dalam konteks program konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *self-management*, tujuan utama penelitian bukan untuk menguji efektivitas intervensi sebagaimana pada penelitian eksperimen atau kuasi eksperimen. Sebaliknya, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa mengalami stres akademik, memaknai proses konseling yang diikuti, serta menggambarkan perubahan-perubahan kognitif, emosional, dan perilaku yang muncul selama proses konseling berlangsung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi yang berlandaskan pada pedoman yang telah disusun sebelumnya. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan antara lain reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dengan demikian, program konseling dalam penelitian ini diposisikan sebagai konteks kasus yang diteliti, sedangkan fokus analisis tetap berada pada pengalaman subjektif para peserta. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres akademik dan

proses perubahan yang dialami mahasiswa selama mengikuti konseling kelompok. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu dipahami sebagai deskripsi mendalam mengenai proses dan pengalaman partisipan dalam suatu konteks tertentu, bukan sebagai bukti kausal mengenai efektivitas intervensi yang dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas.

Teknik Konseling

Konseling dengan pendekatan CBT memiliki beberapa teknik atau cara dalam penerapannya, salah satunya adalah *self-management* (Gunarsa, dalam Karyani dan Dharsana, 2018). *Self-management* adalah pendekatan konseling yang dilakukan kepada individu yang bertujuan agar individu tersebut dapat mengatur, mengelola, serta mengarahkan dirinya (Komalasari et al., 2011). Strategi ini diharapkan dapat membuat individu tersebut mampu untuk mengatur diri, memantau diri, serta mengevaluasi dirinya sendiri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang lebih baik khususnya dalam menghindari perilaku stres.

Adapun tahapan pelaksanaan konseling dengan pendekatan CBT terhadap perilaku stres akademik dipetakan menjadi empat tahapan, yaitu tahap asesmen dan diagnosis, tahap restrukturasi kognitif, tahap modifikasi perilaku, dan tahap penutup (Komalasari et al., 2011). Pada tahap asesmen mahasiswa diberi pertanyaan untuk mencari apa yang mahasiswa rasakan dan pikirkan ketika menghadapi tuntutan akademik. Tahap kedua adalah restrukturasi kognitif, sesi ini mempunyai tujuan untuk memberikan pemahaman mengenai stres yang dialami mahasiswa dengan mengeksplorasi pikiran-pikiran negatif yang kuat dari konseli. Konselor meminta mahasiswa untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional yang menyebabkan perilaku stres dengan memonitoring pikiran melalui *thought record*. Tujuannya adalah agar mahasiswa mengerti dengan sendiri bahwa pemikiran negatif yang dipercayai menjadi alasan melakukan penundaan pekerjaan yang selanjutnya dapat diubah dengan menanamkan pikiran-pikiran positif.

Tahap yang ketiga adalah modifikasi perilaku yang mempunyai tujuan memberikan pemahaman terkait penyebab terjadinya stres, serta membantu mahasiswa untuk mengawasi penyebab tersebut agar tidak muncul kembali. Di tahap ini konselor terus mendorong mahasiswa untuk berpikir dampak negatif yang terjadi ketika stres, dengan mengetahui konsekuensi dari perilaku tersebut konseli lalu merumuskan alternatif cara yang dapat dilakukannya untuk menangani stres dengan dibantu oleh konselor. Selanjutnya sebagai tahap penutup pada konseling memiliki tujuan untuk memfasilitasi mahasiswa agar mampu mengembangkan diri sebagai *self-counselor* atau konselor bagi dirinya sendiri dalam menanggapi stres akademik dengan menerapkan intervensi yang dilaksanakan pada saat proses konseling.

Setting Program Bimbingan Konseling

Program bimbingan konseling ini mulai dari tahap persiapan hingga proses penyusunan laporan dilaksanakan pada 12 September – 24 November 2025. Program dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan terhadap 6 mahasiswa semester akhir yang ikut ke dalam program bimbingan konseling. Program bimbingan konseling ini dilakukan di lingkungan internal Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram yang beralamatkan di Kampus 2 Unram Jl. Brawijaya no. 22, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat.

Intervensi dilakukan dalam format konseling kelompok dengan jumlah

anggota enam orang. Seluruh peserta mengikuti empat sesi konseling yang dilaksanakan secara tatap muka. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 90–120 menit dan dipandu oleh konselor dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dipadukan dengan teknik *self-management*. Selama pelaksanaan program, seluruh peserta hadir secara penuh pada setiap sesi sehingga proses konseling kelompok dapat berlangsung secara berkesinambungan.

Sesi pertama difokuskan pada tahap asesmen dan pembentukan kelompok. Pada sesi ini konselor membangun hubungan kerja (*working alliance*), menjelaskan tujuan dan aturan kelompok, serta membantu peserta mengidentifikasi bentuk-bentuk stres akademik yang dialami selama proses penyusunan skripsi. Peserta juga diminta mengidentifikasi situasi yang memicu stres, pikiran otomatis yang muncul, serta dampaknya terhadap perilaku dan kondisi emosional mereka. Sesi kedua berfokus pada restrukturisasi kognitif. Konselor memfasilitasi peserta untuk mengenali pikiran-pikiran irasional yang berkaitan dengan penyusunan skripsi, seperti ketakutan terhadap kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kecenderungan memandang skripsi sebagai tugas yang sangat berat. Dalam sesi ini peserta menggunakan lembar *thought record* sederhana untuk mencatat situasi pemicu, pikiran otomatis, emosi yang muncul, dan alternatif pemikiran yang lebih rasional serta adaptif.

Sesi ketiga diarahkan pada modifikasi perilaku melalui penerapan teknik *self-management*. Peserta melakukan *self-monitoring* terhadap kebiasaan yang menghambat penyelesaian skripsi, mengidentifikasi faktor-faktor pemicu stres, serta menyusun strategi *stimulus control* berupa pengaturan jadwal belajar, penetapan target harian yang realistis, dan pengurangan aktivitas yang berpotensi menimbulkan penundaan akademik. Pada akhir sesi, peserta diberikan tugas rumah berupa pencatatan aktivitas harian dan perkembangan pengerjaan skripsi sebagai bahan refleksi pada pertemuan berikutnya. Sesi keempat merupakan tahap evaluasi dan penguatan (*self-reinforcement*). Konselor bersama peserta mengevaluasi perubahan yang terjadi selama mengikuti program, mendiskusikan keberhasilan maupun hambatan yang masih dihadapi, serta membantu peserta menyusun rencana tindak lanjut untuk mempertahankan perilaku adaptif yang telah terbentuk. Pada tahap ini peserta didorong untuk memberikan penguatan positif terhadap pencapaian yang telah diraih sebagai upaya meningkatkan motivasi dan keberlanjutan perubahan perilaku setelah program berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Konseli

Responden pertama adalah NLGS (nama responden disingkat), selanjutnya disebut R1. R1 berasal dari keluarga yang kondisi ekonominya tidak mendukung untuk R1 bisa kuliah. Namun, karena ada dukungan dari keluarga besar dan memiliki niat bisa menyelesaikan kuliah tepat empat tahun supaya tidak memberatkan dan membebani orang tua. R1 selama kuliah, memiliki masalah yang kompleks untuk dihadapi, baik masalah dalam diri maupun di luar dirinya. R1 merupakan mahasiswa yang ingin memberi kemampuan terbaik dari dirinya, sangat disiplin, bertanggung jawab, dan berbagai sikap yang membuat R1 bisa diandalkan. Namun di sisi lain, kondisi tersebut membuat R1 bisa sangat stres karena harapan dan target yang tidak terpenuhi atau adanya kesalahan, kekeliruan, maupun keterlambatan dalam satu situasi. R1 menjadi tidak tenang, gemetar, gelisah, detak jantung terasa lebih

cepat, dan sering tidak bernaftu makan. Selain sebagai anak pertama, R1 juga harus membantu keluarga sehingga terkadang masalah yang dirasakan berat selain saat kuliah adalah masalah keluarga. R1 selama proses penyusunan dari proposal hingga skripsi, mengalami berbagai stres yang cukup menekan diri R1. Namun R1 segera memanfaatkan kondisi stres tersebut untuk fokus terhadap kegiatan barunya, yaitu mengajar privat sehingga bisa mengurangi dampak stres yang dirasakan R1.

Responden kedua adalah EP, selanjutnya disebut R2. R2 merupakan sahabat terdekat dari R1. R2 merupakan mahasiswa yang cerdas, aktif, rajin, semangat, peduli, suka membantu, bertanggung jawab, memiliki sikap empati, dan selalu menyenangkan. R2 berasal dari keluarga yang sangat mendukung pendidikan karena ibu R2 adalah guru SD sehingga sangat menyarankan R2 untuk bisa melanjutkan S2 jika masih mau kuliah. Selama kuliah, R2 memiliki beberapa masalah yang harus dihadapi, tetapi tidak terlalu rumit dan sulit seperti yang dihadapi R1. Untuk R2, masalah penampilan terkadang bisa mengganggu suasana hatinya. R2 juga mengalami berbagai reaksi dari stres, seperti merasa lelah, sering sakit kepala, tidak bernaftu makan, sangat sensitif atau peka. Apalagi merasa kecewa, sedih, dan kesal sekali saat skripsinya diminta untuk dibatalkan karena dianggap sama dengan R3. Hal tersebut membuat R2 merasa tidak dihargai dan diakui proses yang sudah dialami karena merasa benar-benar mandiri dalam mencari sumber referensi yang dibutuhkan dengan serius di perpustakaan hingga ke toko buku.

Responden ketiga adalah NDSA, selanjutnya disebut R3. R3 merupakan tipe pribadi tertutup sehingga teman-temannya tidak pernah melihat R3 menunjukkan adanya masalah yang dihadapi. Namun selama kuliah, R3 mengakui bahwa R3 berusaha tetap tenang dan ingin fokus terhadap perkuliahan yang dijalani. Meski memang tidak mudah, R3 memilih untuk diam atau pasif saat teman-teman mencoba untuk mengajaknya terlibat dalam pembicaraan. Konflik dalam keluarga, merasa tidak dipercaya dan tidak berharga, selalu diperlakukan tidak adil dalam keluarga, membuat R3 menjadi pribadi yang minder atau tidak percaya diri. R3 selalu menampilkan wajah tersenyum saja atau berbicara sepatah dua kata saat temannya mencoba untuk berbicara lebih banyak. Selama proses penyusunan proposal hingga skripsi, R3 juga mengalami berbagai stres, seperti sangat sensitif atau peka, mudah lelah, suka khawatir, tegang, dan mengalami penurunan berat badan. R3 juga mengalami seperti yang dirasakan R2 saat skripsi mereka diminta untuk dibatalkan, membuat R3 bingung dan sedih karena merasa mereka benar-benar membuat secara mandiri dan aktif mencari sumber referensi yang dibutuhkan.

Responden keempat adalah NSM, selanjutnya disebut R4. R4 merupakan tipe yang ceria dan menyenangkan, humoris, meski saat merasa tertekan, R4 menunjukkan reaksi yang cukup kuat, seperti mudah tegang, suka gelisah, mudah cemas, dan bisa mengganggu fokus R4 saat sedang mengerjakan tugas. Selain sebagai anak pertama, tentunya beban dan tanggung jawab yang dibebankan orang tua terhadap R4 menjadi tekanan tersendiri dan membuat R4 terbiasa untuk selalu menghadapi berbagai konflik dan krisis dalam keluarga. Peran sebagai seorang kakak dan terbiasa melakukan tugas yang dibebankan membuat R4 menjadi pribadi yang kuat dan mandiri, meski saat mengalami situasi yang menekan dan ada konflik yang muncul, R4 cenderung langsung bereaksi berbeda. Namun bisa segera diatasi oleh R4 dengan menenangkan dirinya. Selama proses penyusunan proposal hingga skripsi, R4 juga mengalami stres yang cukup tinggi karena tekanan dari orang tua yang berharap R4 bisa segera selesai, masalah keluarga maupun tekanan yang

dialami saat ujian. Reaksi stres yang dialami, seperti suka berkeringat, gugup, tegang, gemetaran, dan berbagai reaksi tubuh yang membuat R4 tidak bertenaga atau bersemangat saat kondisi tersebut sangat menekan.

Responden kelima adalah NNAS, selanjutnya disebut R5. R5 merupakan tipe pribadi yang sering diberi penguatan supaya bisa segera menyelesaikan berbagai tugas maupun tanggung jawab yang diberikan. Selain itu, R5 berfokus pada diri dan penampilannya sehingga terkadang kurang peduli dengan orang lain, kurangnya inisiatif maupun keinginan untuk bisa segera menyelesaikan proposal. Persahabatan dengan R1, R2, R3, R4, dan R6, membuat R5 mulai perlahan berubah untuk fokus pada tujuan penyelesaian kuliah. R5 juga mengalami berbagai stres, meski tidak terlalu menekan seperti yang dirasakan oleh R1, R2, R3, maupun R4. Kondisi R5 memang tidak terlihat stres karena berusaha tenang, tetapi sebenarnya R5 juga gemetaran, berkeringat, merasa lelah, jenuh atau bosan, meski lebih sering cuek atau tidak peduli dengan kondisi di luar dirinya sehingga dampak stres tidak begitu berat dirasakan oleh R5.

Responden keenam adalah NMS, selanjutnya disebut R6. R6 merupakan mahasiswa yang ramah, penyayang, pendiam, dan penyabar. R6 termotivasi untuk segera menyelesaikan proposal karena melihat para sahabatnya sudah mulai sibuk mencari materi dan referensi yang dibutuhkan sehingga membuat R6 mulai menyiapkan draft proposal, meski belum seperti yang diharapkan karena sebagian besar dikutip tanpa mencantumkan sumbernya dan kurangnya usaha yang diberikan oleh R6. Dukungan para sahabatnya yang bisa membuat R6 berada dalam tahap yang sama, seperti teman lainnya yang bisa selalu mengingatkan jika ada salah satu sahabatnya tidak bersemangat dalam proses penyelesaian skripsi.

R6 merupakan tipe pribadi yang ramah, sabar dan penyayang dengan anak, meski pasif, tidak tekun, dan kurang inisiatif untuk bertindak. Oleh karena itu, R6 berusaha sepenuhnya untuk terlibat dalam setiap proses yang dilakukan saat diminta untuk menampilkan yang terbaik, meski terlihat tidak maksimal karena kurangnya penguasaan dan rasa tidak percaya diri. Reaksi stres yang nampak pada R6, seperti berkeringat, merasa lelah, mudah gelisah, sangat sensitif dan peka, serta berat badan yang terus bertambah membuat R6 menjadi minder maupun malu. Sebelumnya R6 memang bertubuh besar, hal itu bisa menjadi alasan yang membuat R6 bersikap pasif atau malas bergerak.

Hasil Bimbingan Konseling

Menurut Baum et al. (1997) stres merupakan transaksi kritis antara individu dengan lingkungan. Sumber stres dapat berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar individu, yaitu: dari keluarga, komunitas, dan lingkungan. Penjelasan tersebut bisa terlihat dari kondisi fisik maupun psikis yang dihadapi oleh tiap responden.

Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Sesuai pengamatan konselor, diantara enam responden saat proses penyusunan proposal hingga skripsi, R1 yang mengalami dampak yang cukup serius karena kondisi fisiknya bisa mengalami drop atau sakit dalam kurun waktu 2 minggu. Jadi tiap bulan, kondisi fisik R1 bisa menurun bahkan istirahat selama 1 atau 2 minggu jika sakitnya sangat serius. R2 pun pernah mengalami kondisi yang sakit selama 2 minggu untuk beristirahat. Sedangkan, responden lainnya juga pernah sakit, meski

tidak dalam hitungan minggu atau bulan.

Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Namun mereka memang menyadari bahwa proses menyelesaikan skripsi tersebut tidak mudah. Kesabaran, ketekunan, kekuatan, keyakinan, dan menjaga sangka baik terhadap proses tersebut, akan membuat perjalanan panjang tersebut indah dan layak untuk dilalui. Tiap responden juga menjelaskan berbagai stres yang dialami dari beberapa sumber stres yang ada di sekitar mereka. Selain kondisi kost yang serba terbatas, adanya masalah dengan teman, keluarga, situasi di kampus yang membuat jenuh, tugas rumah yang menumpuk, serta berbagai situasi dan kondisi yang berbeda dialami tiap responden.

Upaya dalam mengelola stres akademik yang dialami oleh responden beragam. Para responden menjelaskan bahwa berbagai stres yang dialami saat menyelesaikan proposal hingga skripsi memang membuat mereka merasa tertekan dan menjadi lebih berat tekanannya dibanding saat kuliah. Namun mereka pun menyadari bahwa berbagai stres yang dialami menjadi energi positif bagi mereka untuk segera bertindak atau melakukan aksi untuk meminimalisir akibat stres yang dirasakan. Hal ini diungkapkan oleh R1 bahwa stres yang dirasakan membuat R1 mulai mencari kegiatan (mengajar privat) untuk mengisi waktu luangnya selama menunggu para sahabatnya siap dan disetujui proposalnya supaya bisa ujian bersama. Sedangkan, R2 pun menerima tawaran dari tetangganya yang mempunyai seorang putri yang masuk SD, untuk menjadi pengantar dan penjemput putrinya ke SD. R5 pun mengambil langkah yang sama seperti R1, yaitu mengajar privat karena bosan tidak memiliki kegiatan.

Para responden juga menyatakan bahwa mereka mampu untuk menghadapi berbagai stres yang begitu berat karena adanya dukungan, perhatian, pengertian, kepercayaan, dan motivasi yang begitu besar dari DP1 maupun DP2. Bagi R2, peran dari Dosen Pembimbing bagi mahasiswa bimbingannya sangat penting dan bermakna sekali karena saat bimbingan proposal hingga skripsi, kondisi fisik maupun psikis mahasiswa berubah. R3 terus termotivasi karena adanya pernyataan konselor bahwa jika orang lain bisa, maka R3 pun pasti bisa. Hal itu membuat R3 percaya bahwa R3 mampu melewati semua ujian yang ada di hadapannya. Dukungan dan bantuan yang besar dari konselor juga dirasakan oleh R4 karena saat ujian Seminar Hasil, R4 merasa tidak mampu menangani situasi yang membuat tubuhnya sudah tidak bertenaga hingga pandangannya menjadi gelap.

Selanjutnya, tiap responden telah mengalami situasi yang menegangkan dan membuat kondisi fisik maupun psikis berubah dari stabil menjadi berbeda saat ujian dari mulai proposal, seminar hasil, dan skripsi. Perubahan yang dirasakan tiap responden bisa berbeda-beda, tetapi seperti yang diungkapkan oleh R1 bahwa perubahan yang dialami menjadi lebih positif karena R1 bisa lebih mengendalikan dirinya dan mengontrol emosinya. Biasanya R1 menjadi lebih mudah gelisah dan sering menyalahkan dirinya saat ada masalah, tetapi interaksi R1 dengan konselor maupun para sahabatnya yang sering menguatkan dan memberi cara yang tepat untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Sedangkan, R2 menyadari ketidaknyamanan yang dirasakan dalam tubuh, pikiran maupun perasaan sehingga membuat R2 menjadi lebih aktif untuk menciptakan cara dan strategi yang tepat supaya tidak terjebak stres, seperti berjalan-jalan di mall atau olahraga.

R3 memiliki upaya mengatasi masalah yang dihadapinya melalui

persahabatan yang erat sehingga jika ada masalah, R3 merasa nyaman untuk terbuka menceritakan masalahnya. Selain itu, menghibur diri dengan menonton, mendengarkan musik, olahraga, dan berbagai kegiatan yang menyenangkan. Sedangkan, R4 dan R5 nyaman saat menikmati rekreasi, jalan-jalan santai, mendengarkan musik, menonton film, dan berbagai aktivitas spontan yang seru dan mengasyikkan. R6 cukup menjalani kegiatan yang biasa dilakukan, seperti menonton televisi, mendengarkan lagu dan makan berbagai snack yang disukai saat merasa stres.

Tabel 1. Matriks Perubahan Konseli Selama Mengikuti Konseling Kelompok CBT dengan Teknik *Self-Management*

Konseli	Permasalahan Awal	Teknik CBT yang Digunakan	Perubahan Kognitif	Perubahan Perilaku	Strategi <i>Self-Management</i>
R1	Merasa tertinggal dari teman dan khawatir tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu	<i>Self-monitoring, cognitive restructuring</i>	Menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi setiap mahasiswa berbeda dan keterlambatan bukan berarti kegagalan	Lebih aktif mengisi waktu dengan kegiatan produktif dan tetap melanjutkan pengerjaan skripsi	Penyusunan target mingguan dan monitoring aktivitas harian
R2	Merasa tertekan oleh kondisi fisik yang menurun dan beban akademik yang tinggi	<i>Thought record, stimulus control</i>	Mampu memandang kondisi kesehatan sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan hambatan permanen	Lebih mampu mengatur waktu istirahat, aktivitas akademik, dan kegiatan sehari-hari	Pengaturan jadwal aktivitas dan evaluasi harian
R3	Tidak percaya diri terhadap kemampuan menyelesaikan skripsi dan takut gagal	<i>Cognitive restructuring</i> , dukungan kelompok	Keyakinan diri meningkat setelah memperoleh perspektif baru dari konselor dan anggota kelompok	Lebih aktif melakukan bimbingan dan mencari solusi ketika menghadapi kesulitan	Refleksi diri dan berbagi masalah dengan teman sebaya
R4	Merasa tidak mampu menghadapi tekanan ujian dan revisi skripsi	<i>Self-monitoring, reframing</i>	Menyadari bahwa tekanan akademik merupakan bagian dari proses penyelesaian studi	Mampu menghadapi situasi akademik yang menegangkan dengan lebih tenang	Pengelolaan emosi dan aktivitas relaksasi

Konseli	Permasalahan Awal	Teknik CBT yang Digunakan	Perubahan Kognitif	Perubahan Perilaku	Strategi <i>Self-Management</i>
R5	Merasa bosan, kehilangan motivasi, dan tidak memiliki aktivitas yang bermakna	<i>Activity scheduling, self-reinforcement</i>	Menyadari pentingnya menjaga produktivitas selama proses penyusunan skripsi	Mulai terlibat dalam aktivitas positif seperti mengajar privat dan tetap mengerjakan skripsi	Penetapan target aktivitas dan pemberian penghargaan pada diri sendiri
R6	Mudah merasa stres dan kewalahan ketika menghadapi tuntutan akademik	<i>Self-monitoring, self-reinforcement</i>	Lebih memahami faktor pemicu stres dan cara mengelolanya	Memanfaatkan aktivitas positif untuk menjaga keseimbangan emosi dan mengurangi tekanan	Menonton, mendengarkan musik, dan aktivitas rekreatif sebagai coping adaptif

Tabel 1 menunjukkan bahwa perubahan yang dialami oleh setiap konseli tidak selalu berlangsung dalam bentuk yang sama. Meskipun seluruh konseli mengalami stres akademik yang berkaitan dengan penyusunan skripsi, sumber stres, bentuk distorsi kognitif, serta strategi adaptasi yang dikembangkan berbeda-beda. Namun demikian, terdapat pola umum yang menunjukkan bahwa proses identifikasi pikiran otomatis melalui *self-monitoring* dan restrukturisasi kognitif membantu konseli mengembangkan cara pandang yang lebih realistis terhadap permasalahan akademik yang dihadapi. Perubahan pada aspek kognitif tersebut kemudian diikuti oleh perubahan perilaku berupa meningkatnya keterlibatan dalam aktivitas akademik, berkurangnya perilaku menghindar dan menunda, serta munculnya strategi *self-management* yang lebih adaptif untuk mengelola stres selama penyusunan skripsi.

Stres akademik yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi disebabkan dengan adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Hal ini akan berpengaruh terhadap keyakinan mahasiswa sehingga dapat menyebabkan suatu kesalahan dan permasalahan dalam mempersepsikan tugas akademik. Mahasiswa dalam memandang tugas akhir skripsi menjadi sesuatu yang berat dan sulit diselesaikan sehingga mahasiswa cenderung untuk mengabaikan kewajiban penyusunan skripsinya.

Oleh karena itu, mahasiswa merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga mahasiswa cenderung untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Hal ini menjadi permasalahan yang sering terjadi dalam penyusunan skripsi terlebih mahasiswa mendapatkan dan dosen yang sering kali dianggap susah ditemui untuk melakukan proses bimbingan. Adanya persepsi maladaptif terkait tugas akhir/skripsi yang mereka alami turut berdampak terhadap perilaku mereka. Pikiran-pikiran semacam tidak mampu mengerjakan, takut hasilnya jelek, tidak percaya diri atau malu jika dikritisi teman maupun dosen pembimbing akan mempengaruhi perasaan dan persepsi mereka terhadap dirinya sendiri yang pada akhirnya munculah perilaku maladaptif.

Selain itu, suasana lingkungan sekitar mahasiswa juga turut mendukung

stres akademik. Mayoritas mahasiswa yang mengikuti program bimbingan konseling berasal dari keluarga sederhana dengan kemampuan ekonomi menengah, sehingga pengawasan dan pemantauan dari orang tua dirasa kurang mencukupi. Stres akademik yang dialami siswa ditengarai oleh beberapa faktor yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, dan kondisi psikologis. Faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan, budaya, hingga dukungan sosial. Konselor mengidentifikasi beberapa faktor yang menjadi penyebab lain dari stres akademik yakni konsep diri siswa (takut terhadap hasil, kurangnya motivasi dan fokus, perfeksionisme), rasa tanggung jawab, keyakinan diri (kesulitan dalam pengambilan keputusan, kesulitan dalam menghadapi kompleksitas), ketidakmampuan menemukan titik awal, dan berpikir di masa depan.

Masalah stres akademik yang dianggap sepele sebenarnya dapat berdampak serius, karena berawal dari masalah kecil yang diremehkan akhirnya menimbulkan berbagai permasalahan yang serius seperti drop out dari kuliah. Seperti hasil Lin dan Huang (2014) dan Fadillah (2020) yang melaporkan bahwa stres akademik dapat mengakibatkan kegagalan akademis, stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, dan penolakan sosial karena tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Dampak yang ditimbulkan stres akademik tidak hanya sebatas yang telah disebutkan diatas, akan tetapi juga menghasilkan konsekuensi negatif pada mahasiswa seperti hasil Knaus (dalam Kandemir & Mehmet, 2014) yakni mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studinya dan putus sekolah.

Sesuai profil stres akademik yang dipaparkan diatas, maka penanganan terhadap perilaku stres akademik sangat diperlukan mengingat dampaknya yang begitu negatif bagi perkembangan serta masa depan mahasiswa itu sendiri. Sumber stres akademik salah satunya adalah karena distorsi kognitif. Oleh karena itu, untuk mengatasi permasalahan stres akademik pada mahasiswa dilakukan dengan strategi konseling. Strategi konseling digunakan sebagai acuan pelaksanaan yang berisi rancangan terstruktur untuk melakukan konseling agar dapat memperlancar mengubah emosional konseli, pola pikir konseli, dan perilaku konseli. Pendekatan CBT merupakan jenis terapi yang membantu mengubah atau mengatur pola pikir dan tingkah laku dengan perilaku yang sehat. Terapi ini mampu mereduksi perilaku stres pada mahasiswa. *Cognitive behavior therapy* terbagi menjadi tiga hal mendasar yakni; aktivitas mempengaruhi kognitif, kognitif dapat diawasi dan diubah, perubahan perilaku dapat dilakukan melalui perubahan kognitif.

Fokus konseling CBT pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam CBT antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam CBT yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas. Kesesuaian permasalahan dengan teknik yang digunakan juga mendukung efektivitas intervensi yang dilakukan, proses perubahan perilaku yang terjadi seperti yang dijelaskan Beck (2011) mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku

yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

Stres akademik pada mahasiswa dapat dikurangi melalui konseling dengan menerapkan intervensi menggunakan teknik *self-management*. Dengan teknik ini konseli dibantu untuk mengatur dan mengubah perilakunya sehingga menjadi lebih efektif dengan merancang tingkah laku yang baru. Teknik *self-management* merupakan teknik yang mengacu pada ranah kognitif dan tingkah laku individu. Hal ini dikarenakan teknik *self-management* merupakan salah satu intervensi dalam CBT yang bertujuan membantu konseli mengontrol dan mengubah perilakunya sendiri kearah yang lebih efektif (Ulfa, 2014). Tanggung jawab keberhasilan konseling menggunakan teknik *self-management* berada ditangan konseli sendiri. Peran konselor hanya sebagai fasilitator yang membantu merancang program serta menjadi motivator untuk konseli. Teknik ini mempunyai kelebihan karena mampu mempelajari tingkah laku yang lebih efektif, meningkatkan kemandirian, dan membuat individu memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik (Purnamasari, 2012).

Adanya rancangan konseling menggunakan pendekatan CBT dengan intervensi teknik *self-management* diharapkan konseli mampu mereduksi perilaku stres akademik sehingga konseli dapat merubah dan mengendalikan pikiran atau perasaanya, serta dapat mengubah tingkah lakunya menjadi efektif. *Self-management* menjadi strategi yang digunakan dalam memperbaiki atau mengubah pola-pola yang ada pada diri individu ke arah yang lebih baik. Elvina (2019) menjelaskan bahwa *self-management* sebagai suatu rangkaian teknis yang menekankan pada proses yang dilakukan individu untuk menentukan keputusan yang melibatkan perilaku terkendali. *Self-management* dalam ini memiliki deskripsi singkat yaitu sebagai suatu strategi yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengubah kebiasaan maladaptif dengan cara mengelola dan mengatur dirinya sendiri. Teknik ini dapat dilaksanakan dalam bentuk bimbingan pribadi maupun berkelompok.

Penggunaan *self-management* dalam bimbingan atau konseling dapat mendidik mahasiswa dalam berperilaku positif sejak awal, hal tersebut dikarenakan *self-management* merupakan perubahan perilaku yang mayoritas peran ditentukan oleh masing-masing individu, manajemen diri mengembangkan tanggung jawab dalam diri mahasiswa sendiri. Teknik ini memiliki beberapa keunggulan seperti pelaksanaan yang sederhana, dapat digabungkan dengan teknik yang lain, dapat mengubah perilaku individu melalui perasaan dan sikapnya, dan dapat dilakukan perorangan atau berkelompok. Dalam proses pelaksanaan teknik *self-management* untuk mengurangi stres akademik mahasiswa, ada tiga tahap latihan yang diberikan. Tiga tahap pelatihan tersebut adalah *self-monitoring*, *stimulus control*, dan *self-reinforcement*.

Self-monitoring atau pengawasan diri merupakan proses seorang konseli melakukan pengamatan dan mencatat identitas dirinya dan mengidentifikasi perilaku-perilaku yang ingin mereka ubah kemudian menentukan target perubahan perilaku mereka. Pelaksanaan tahapan ini dibutuhkan kesediaan seorang konseli dalam hal tanggung jawab untuk melakukan konseling dengan baik, aktif, dan siap dalam

melaksanakan. Dalam pelaksanaan intervensi, setiap konseli diberikan lembar monitoring diri (*self-monitoring sheet*) yang berfungsi sebagai *thought record* sederhana untuk mencatat situasi yang memicu stres akademik, pikiran otomatis yang muncul, emosi yang dirasakan, serta respons perilaku yang dilakukan. Lembar tersebut diisi oleh konseli di antara sesi konseling dan kemudian didiskusikan kembali pada pertemuan berikutnya. Hasil pencatatan menunjukkan bahwa sebagian besar konseli memiliki pikiran otomatis negatif seperti “saya tidak mampu menyelesaikan skripsi”, “revisi saya tidak akan pernah selesai”, atau “saya akan mengecewakan orang tua apabila terlambat lulus”. Melalui proses refleksi dan diskusi kelompok, konseli dibantu untuk mengidentifikasi distorsi kognitif yang muncul dan menggantinya dengan alternatif pemikiran yang lebih realistis dan adaptif.

Stimulus control atau pengaturan rangsangan. Proses ini merupakan perubahan perilaku dengan cara mengenali rangsangan atau hal-hal yang mendukung perilaku negatif, mengurangi kemungkinan bertemu dengan rangsangan, dan meningkatkan rangsangan yang terkait dengan perubahan perilaku untuk mendukung tercapainya tujuan konseling. Pada tahap stimulus control, konseli diminta mengidentifikasi kondisi atau situasi yang sering memicu penundaan pengerjaan skripsi maupun munculnya stres akademik. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, konseli menyusun strategi pengendalian diri yang disesuaikan dengan kondisi masing-masing, seperti membuat jadwal pengerjaan skripsi yang lebih terstruktur, membatasi penggunaan media sosial pada jam-jam produktif, memilih lingkungan belajar yang lebih kondusif, serta menetapkan target harian yang realistis. Hasil monitoring menunjukkan bahwa sebagian besar konseli mulai mampu mengenali faktor-faktor pemicu stres dan secara bertahap mengurangi kebiasaan yang menghambat penyelesaian tugas akhir.

Self-reinforcement atau penguatan diri. *Self-reinforcement* digunakan untuk membantu konseli mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang mereka dapatkan. Penguatan ini bertujuan untuk menjaga perilaku positif individu dalam masa mendatang. Pada tahap ini, konseli diberikan tugas untuk memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setelah berhasil mencapai target-target tertentu yang telah ditetapkan. Bentuk penguatan yang digunakan antara lain memberikan waktu untuk melakukan aktivitas yang disukai, berkumpul dengan teman, menonton film, berolahraga, atau kegiatan rekreatif lainnya setelah menyelesaikan target bimbingan maupun penulisan skripsi. Penguatan diri tersebut membantu meningkatkan motivasi dan mempertahankan perilaku positif yang telah dibangun selama proses konseling. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, konseli melaporkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola stres, mengontrol pikiran negatif, serta mempertahankan konsistensi dalam penyelesaian skripsi dibandingkan sebelum mengikuti program konseling.

SIMPULAN

Penerapan konseling dengan pendekatan CBT dalam penanganan stress akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membantu mengeksplorasi penyebab terjadinya pikiran-pikiran negatif terjadinya stres lalu mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Teknik *self-management* memberikan intervensi yang mampu berpengaruh terhadap diri mahasiswa sendiri. Penerapan

konseling CBT dengan teknik *self-management* cukup efektif dalam melakukan identifikasi dan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga baik mahasiswa dan konselor akan saling bekerjasama dalam membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi. Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang relatif kecil dan berasal dari satu program studi menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kedua, durasi intervensi yang terbatas membuat penelitian ini belum dapat mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Ketiga, penelitian ini lebih berfokus pada eksplorasi pengalaman konseli sehingga belum menggunakan pengukuran kuantitatif untuk melihat besarnya penurunan tingkat stres akademik setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan jumlah partisipan yang lebih besar untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.

REFERENSI

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and Depression among Medical Students: A Cross Sectional Study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*, 24(1).
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/1198000>
- Baum, A., Gatchel, R., and Krantz, D. (1997). *An Introduction to Health Psychology* (3rd ed.). New York: The Mc Graw Hill Company, Inc.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy (basic and beyond)*. New York, NY: The Guilford Press a Division of Guilford Publications, Inc
- Calaguas, G. M. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Development Sciences*, 1(5), 194-201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Boston, MA: Brooks/Cole.
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408-416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi Universitas Mulawarman*, 1(3), 148-156. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3325>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <http://dx.doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Ghufron & Risnawita. (2019). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Jacobs, E. E., Harvill, R. L., & Mason, R. L. (2011). *Group Counseling: Strategies and Skill*. Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Kandemir, M., & Mehmet P. (2014). Academic functional procrastination: Validity and reliability study. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 194–198. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.180>
- Karyani, N. W. & Dharsana, I. K. (2018). Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self-management dan Teknik Modeling terhadap Motivasi Berprestasi ditinjau dari Tipe Belajar. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.23887/bisma.v2i1.19978>
- Komalasari, G., Wahyuni, & Karsih. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life Stress and Academic Burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). New York: McGraw Hill Education
- Purnamasari, L. R. (2012). *Teknik-teknik konseling*. Semarang: Unnes Press.
- Radisti, M., Suyanti, S., & Albadri, A. (2023). Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stress akademik mahasiswa santri. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(2), 102-111. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v2i2.102-111>
- Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 15-21. Retrieved from <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1636>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741-751. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Situmorang, Dominikus D.B. (2017). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Tasalim, R., & Cahyani, R. A. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. Guepedia.