

The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students

Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku (CBT) Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa

Iffah Nurul Izzah¹

¹Program Studi Magister Profesi Psikologi,
Universitas Airlangga, Indonesia

Email: iffah.nurul.izzah-2022@psikologi.unair.ac.id

Herdina Indrijati²

²Program Studi Magister Profesi Psikologi,
Universitas Airlangga, Indonesia

Email: herdina.indrijati@psikologi.unair.ac.id

Correspondence

Iffah Nurul Izzah

¹Program Studi Magister Profesi Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: iffah.nurul.izzah-2022@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The purpose of this study is to know the effectiveness of cognitive behavioral counseling interventions (CBT) in reducing student academic anxiety. This intervention aims to change negative and erroneous ways of thinking and behavior (core beliefs) so that participants can minimize the anxiety they feel. The participant in the execution of the intervention was one college student, an 18-year-old female. Participants are studying a bachelor's in accounting at one of the universities in Surabaya. The participant experienced anxiety in an academic context. This research is included in the research for a single case design. Analysis of the data obtained uses a descriptive analysis to explain the behavior changes that participant demonstrated before and after the intervention. Qualitative analysis compares participant condition with the baseline and treatment phase so that it can be known the impact of intervention. The effectiveness of intervention in seeing the range of academic anxiety that participants possess is measured by using the scale of academic anxiety already devised by Purnamasari (2016) with aspects of psychological, motor, cognitive, and somatic components. This scale has been tested by reliability results $\alpha = 0.919$. The results of the study indicate that there was a change in the levels of anxiety experienced by participants before and after it was performed interventions.

Keyword : Academic anxiety, Student academic anxiety, CBT Counseling

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yakni mengetahui efektivitas intervensi konseling berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Intervensi ini bertujuan untuk merubah cara berpikir serta perilaku (core belief) yang negatif dan keliru sehingga partisipan dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan. Partisipan dari pelaksanaan intervensi yaitu seorang mahasiswa, berjenis kelamin perempuan berusia 18 tahun. Partisipan sedang menempuh pendidikan S1 Akuntansi salah satu Universitas di Surabaya. Partisipan tersebut mengalami kecemasan di konteks akademik. Penelitian ini termasuk dalam penelitian single case experimental design. Analisis terhadap data yang diperoleh menggunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan perubahan perilaku yang ditunjukkan partisipan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Analisis kualitatif dilakukan dengan membandingkan kondisi partisipan pada fase baseline dan fase treatment sehingga dapat diketahui pengaruh pemberian intervensi. Efektivitas intervensi melihat perubahan rentang kecemasan akademik yang dimiliki oleh partisipan diukur dengan menggunakan skala Kecemasan Akademik yang telah dirancang oleh Purnamasari (2016) dengan aspek-aspek berupa komponen psikologis, motorik, kognitif, dan somatik. Skala ini telah diuji dengan hasil reliabilitas $\alpha = 0.919$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tingkatan kecemasan yang dialami oleh partisipan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode konseling berbasis CBT efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci : Kecemasan akademik, Kecemasan akademik mahasiswa, Konseling CBT

Copyright (c) 2024 Iffah Nurul Izzah & Herdina Indrijati

Received 2023-09-03

Revised 2024-02-01

Accepted 2024-03-04



LATAR BELAKANG

Di Indonesia, jenjang pendidikan yang paling tinggi yakni pendidikan Perguruan Tinggi. Dalam pemilihan jurusan terkait pendidikan lanjut di Perguruan Tinggi, bagi setiap mahasiswa tidak selalu memilih jurusan sesuai dengan keinginannya. Banyak mahasiswa memilih jurusan yang tidak sesuai dengan preferensi pribadi mereka dan mengabaikan potensi yang dimiliki (Setiawan, 2013). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan para mahasiswa memilih jurusan perkuliahan tidak sesuai dengan preferensi dirinya. Menurut Hermawan (2012), seringkali mahasiswa memilih program studi yang tidak sesuai dengan keinginan pribadi mereka, tetapi lebih didorong oleh tekanan dari orang lain seperti orang tua, saudara, atau lingkungan sekitar. Mereka juga bisa terpengaruh oleh teman-teman mereka atau memilih masuk ke universitas ternama meskipun jurusannya tidak sesuai dengan bakat atau kemampuan mereka (Hartaji, 2012).

Pemilihan program studi dalam perkuliahan seharusnya didasarkan pada kepribadian, bakat, minat, dan potensi individu agar tidak menimbulkan hambatan selama proses belajar. Pemilihan jurusan dalam perkuliahan yang tidak sesuai dengan minat dan potensi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat berakibat buruk terhadap kesehatan mental maupun prestasi mahasiswa itu sendiri (Fahmi, 1977). Selain itu, persiapan dari segi fisik maupun mental dalam menghadapi dunia perkuliahan sangat diperlukan agar dapat melakukan kegiatan perkuliahan dengan baik. Mahasiswa akan mengalami perubahan dalam metode pembelajaran dan menghadapi tugas yang lebih menantang daripada tingkatan sekolah sebelumnya (Prastihastari & Titi, 2012).

Di setiap jenjang pendidikan memiliki tugas dan kewajiban tersendiri, tak terkecuali bagi perkuliahan di Perguruan Tinggi. Mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan oleh dosen, berpartisipasi dalam diskusi, mengikuti ujian akhir, dan menyelesaikan tugas akhir (Demak & Suherman, 2016). Tanggung jawab tersebut akan menjadi tantangan tersendiri bagi beberapa mahasiswa yang belum siap dalam menghadapi tugas dan kewajiban yang ada pada kegiatan perkuliahan. Masalah umum yang sering dihadapi mahasiswa yakni keengganan untuk bertanya kepada dosen dan kurangnya pengetahuan tentang fasilitas kampus, yang dapat berdampak negatif seperti timbulnya kecemasan (Azyz dkk., 2022). Menurut Situmorang (2018), mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung menunjukkan perilaku yang tidak produktif dan seringkali menunda-nunda atau melakukan prokrastinasi, yang berdampak negatif pada kemampuannya (Situmorang, 2018). Selain itu terdapat dampak pada hubungan relasional diantaranya menyebabkan mahasiswa menjadi tidak nyaman dan tidak percaya diri sehingga munculnya rasa kecewa dan menyesal terkait hasil yang telah dilakukan (Sofah & Endang, 2010).

Spielberger (1966) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang subjektif tentang ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang terkait dengan stimulus dari sistem saraf otonom (Marsella, 2014). Kecemasan akan menjadi suatu gangguan pada individu jika terjadi secara terus menerus dan berlebihan di berbagai domain. Selain itu

adanya gejala fisik yang menyertai seperti perasaan tertekan atau gelisah, mudah lelah, kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, sifat mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur (APA, 2013). Menurut Zeidner kecemasan dapat mengganggu perhatian, memori siaga (*working memory*), dan proses mengingat kembali yang dapat mengganggu proses pembelajaran bagi individu (Nasution & Rola, 2011).

Terdapat tiga komponen dari kecemasan (Vye dkk., 2007) pertama ada komponen kognitif dimana bagaimana cara individu menafsirkan keadaan yang dialaminya. Individu yang mengalami kecemasan akan memiliki pemikiran yang selalu negatif yang menyebabkan merasa dirinya tak mampu menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kedua komponen fisik mengacu pada berbagai sensasi atau gejala fisiologis dari kecemasan, seperti sesak napas, jantung berdebar kencang, sakit perut, otot tegang, dan pusing. Terakhir komponen perilaku dimana melibatkan timbulnya perilaku atau tindakan seseorang ketika individu sedang mengalami kecemasan, misalnya timbulnya perilaku penundaan, penghindaran atau menolak untuk melakukan sesuatu. Ketiga komponen tersebut dapat muncul ketika individu mengalami kecemasan di berbagai situasi.

Bentuk kecemasan yang terjadi di konteks akademik disebut dengan kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah suatu perasaan tegang, gelisah serta konflik batin yang dialami oleh individu ketika berada di lingkungan sekolah, seperti guru atau mata pelajaran tertentu (Marsella, 2014). Kecemasan akademik adalah terganggunya pola pemikiran dan timbulnya respon fisik serta perilaku karena performa yang ditampilkan individu tidak dapat diterima secara baik ketika menghadapi situasi akademik (Ottens, 1991). Menurut Valiante dan Pajares (1999) menyatakan kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi khususnya pada situasi akademik. Perasaan tersebut dapat mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik tersebut. Kecemasan akademik juga dapat dikatakan adanya perasaan khawatir atas tugas-tugas akademik yang dihadapi oleh individu (Hooda & Saini, 2017). Huberty (2012) menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat membawa dampak negatif pada individu yang dimana dampak tersebut akan mempengaruhi kinerja individu dalam menghadapi penugasan akademiknya jika tidak diatasi dengan benar (Hooda & Saini, 2017).

Terdapat empat karakteristik dari kecemasan akademik (Ottens, 1991) yaitu: 1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns of Anxiety – Engendering Mental activity*) Individu memperlihatkan pikiran, persepsi dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat, yakni: 1) Kekhawatiran, individu akan menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukannya adalah salah 2) Dialog diri (*self-dialog*) yang maladaptif individu seringkali mengkritik diri (*self-criticism*), penyalahan diri (*self-blame*), dan kepanikan yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri

serta mengganggu dalam memecahkan masalah. 3) Rendahnya keyakinan individu mengenai diri dan dunia mereka Individu memiliki kecemasan akademik akan memiliki keyakinan yang salah tentang masalah yang ada, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan. 2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*Misdirected Attention*) Individu mudah teralihkan perhatiannya dalam menghadapi tugas akademik yang dihadapi. Perhatian dapat terganggu melalui faktor pengganggu eksternal (tindakan siswa lainnya, jam, suara-suara asing) atau faktor pengganggu internal (kecemasan, lamunan, dan reaksi fisik). 3. Distress secara fisik (*Physiological Distress*) Terjadinya respon perilaku yang mengakibatkan perubahan fisik pada tubuh ketika menghadapi situasi akademik, seperti adanya kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, individu yang mengalami kecemasan akademik mengalami pengalaman kecemasan secara emosional seperti mempunyai perasaan kecewa di berbagai aspek. 4. Perilaku yang kurang tepat (*Inappropriate behaviours*) Individu akan menunjukkan perilaku yang mengarah pada situasi akademik yang kurang tepat dalam menghadapi kesulitan. Salah satu contohnya dengan menghindari (*procrastination*) adalah hal yang umum dilakukan (menghindar dari melaksanakan tugas). Dari keempat karakteristik dari kecemasan akademik, didapat beberapa indikator dari kecemasan akademik (Ottens, 1991) yaitu : 1. Terdapat kekhawatiran ketika menghadapi situasi akademik 2. Terdapat dialog diri mengenai akademik yang maladaptif 3. Memiliki pengertian dan keyakinan yang salah tentang situasi akademik 4. Perhatian akademik menurun akibat pengganggu eksternal 5. Perhatian akademik menurun akibat pengganggu internal 6. Timbul kondisi fisik yang mengganggu di situasi akademik (Otot tegang, Berkeringat, Jantung berdetak cepat, Tangan gemetar) 7. Adanya penundaan mengerjakan sesuatu bersifat akademik.

Pemilihan partisipan pada penelitian ini berdasarkan pada keluhan awal yakni adanya kekhawatiran akan kemampuan partisipan dalam menyelesaikan studi akuntansinya. Terdapat beberapa gejala perilaku yang ditampakkan seperti terdapat beberapa dialog negatif menyalahkan diri sendiri yang sering muncul mengarah pada merendahkan dirinya ketika menghadapi pembelajaran khususnya pada pembelajaran mata kuliah yang mengandung perhitungan seperti '*pasti aku tidak bisa mengerjakan ini*' '*soalnya pasti sulit*' '*kenapa aku bodoh sekali?*'. Partisipan merasa tidak memiliki bekal yang lebih dalam materi akuntansi, ia mengaku hanya menguasai beberapa teori dasar saja. Ia belum menguasai hal yang mengandung perhitungan akuntansi misalnya perhitungan jurnal Akuntansi atau rumus-rumus statistik lainnya. Pada mata kuliah Akuntansi yang mengandung hitungan dan statistik partisipan memerlukan waktu yang lebih untuk menerima materi yang disampaikan. Partisipan juga sering tidak bisa kembali fokus pada materi dikarenakan adanya distraksi.

Dalam menghadapi beberapa kendala yang dialami partisipan khususnya ketika menghadapi mata kuliah yang mengandung perhitungan, ada beberapa perilaku yang muncul seperti selalu menggigit dan memainkan kukunya ketika kuis dan presentasi, selalu merasakan jantung berdebar dan tangan dingin ketika masuk ke kelas. Dikarenakan terbatasnya pemahaman materi, partisipan selalu menunda mengerjakan tugas yang berhubungan dengan mata kuliah perhitungan. Dalam kelompok, partisipan merasa bahwa ia tidak dapat berkontribusi banyak dalam kelompok selama mata kuliah akuntansi. Permasalahan yang dialami oleh partisipan membuat hasil pembelajarannya di semester satu mendapatkan IPK dibawah 3,00 yang dimana nilai tersebut jauh dari target awalnya. Mulai dari masuk kuliah, partisipan lebih tertutup dengan orang tuanya yang menyebabkan ia kurang memiliki *support system* dan mempengaruhi proses kuliah. Sejak kecil, partisipan selalu mendapatkan sikap selalu dibandingkan dengan kakaknya oleh kedua orang tua dan orang-orang disekitarnya. Oleh sebab itu hal tersebut salah satu alasan partisipan untuk memilih tidak bercerita ke kedua orang tuanya mengenai akademiknya. Akhirnya ia hanya memendam sendiri permasalahan yang ia alami. Adanya kondisi tersebut, membuat partisipan semakin terbebani dalam belajar di jurusan Akuntansi ini yang membuat ia tidak bersemangat.

Salah satu teknik intervensi yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan akademik dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Menurut Beck (2011) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah sebuah metode yang dimana melibatkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang dari sistem kepercayaan individu yang nantinya akan diharapkan membawa perubahan yang lebih baik dilihat dari segi perubahan emosi maupun perilaku (Marsella, 2014). Terapi ini memfokuskan untuk penggunaan restrukturisasi kognitif individu untuk mempengaruhi perubahan suatu perilaku. Suatu perasaan situasional dapat mempengaruhi pola pikir, respons perilaku, dan keadaan emosi yang tahan lama bagi individu (Cully dkk., 2020). Ada tiga prinsip dari CBT yakni isi dan proses pemikiran individu dapat diketahui dan dijangkau, pikiran memediasi respons emosional dan perilaku individu terhadap berbagai situasi, dan individu dapat mengubah secara sengaja pikiran yang kita punya untuk menanggapi peristiwa di sekitar (Dobson & Dobson, 2017).

Terdapat dua tahapan yang menjadi inti untuk melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Dobson & Dobson, 2017) yakni: 1) Kerja Kognitif (*Cognitive Work*) Pada bagian kognitif, semua kegiatan difokuskan untuk merubah keyakinan negatif yang dimiliki yang nantinya akan mempengaruhi keyakinan inti dari individu. Tahap awal yang bisa dilakukan dengan mengidentifikasi target yang akan diubah. Target yang diidentifikasi tersebut berupa pemikiran-pemikiran negatif yang dimiliki individu. Setelah diidentifikasi, tahap selanjutnya yakni mengatasi penyelesaian pemikiran-pemikiran negatif yang ada. Berusaha memperbaiki distorsi kognitif yang ada pada individu. Distorsi kognitif mencerminkan persepsi yang salah atau persepsi yang bias tentang situasi pemicu, dan seringkali lebih mencerminkan

keyakinan inti yang negatif. Setelah itu, dilatih untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengembangkan keterampilan adaptasi yang lebih mengarah ke hal yang positif. 2) Kerja Perilaku (*Behavioral Work*) Pada bagian perilaku, semua kegiatan difokuskan dalam meningkatkan keterampilan (*skill*) yang ada pada individu atau mengurangi sikap penghindaran terhadap sesuatu yang membuat individu tidak nyaman. Kegiatan untuk meningkatkan keterampilan bagi individu diharapkan untuk suatu pemecahan masalah bagi kehidupan individu. Kegiatan dapat berupa pelatihan beberapa keterampilan seperti keterampilan komunikasi, keterampilan relaksasi, keterampilan tidur, dan keterampilan pemecahan masalah. Kemudian untuk kegiatan mengurangi sikap penghindaran terhadap sesuatu yang membuat individu tidak nyaman membantu mengurangi kesulitan dalam jangka pendek tetapi biasanya dapat meningkatkan masalah dari waktu ke waktu. Hal tersebut tergantung dengan tingkat keparahan yang dialami oleh individu tersebut.

Sebuah pikiran yang dimiliki oleh individu akan memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku yang dilakukan. Oleh sebab itu dengan merubah pikiran dari individu dapat merubah perilaku yang lebih adaptif. Terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat digunakan untuk intervensi bagi individu yang mengalami kecemasan (Cully dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu, D., & Prastika (2015) membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang lebih efektif untuk terapi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Mulawarman (Adriansyah dkk., 2015). Selain itu, salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa dengan terapi *Cognitive Behavior Therapy* (Amira dkk., 2021). Penelitian lain disimpulkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik yang disebabkan oleh sindrom impostor pada mahasiswa (Nauvalia & Indrijati, 2023). Dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan akademik dapat menggunakan metode konseling CBT.

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yakni mengetahui efektivitas dari teknik Konseling CBT dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. Konseling CBT dilakukan dengan merubah cara berpikir serta perilaku (*core belief*) dari partisipan yang negatif dan keliru sehingga partisipan dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan khususnya ketika menghadapi Mata Kuliah Akuntansi yang mengandung perhitungan.

METODE PENELITIAN

Partisipan Intervensi

Partisipan merupakan salah satu mahasiswa pendidikan jenjang S1 Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis di salah satu Universitas di Surabaya. Keluhan yang dialami partisipan yakni ia memiliki kekhawatiran akan kemampuannya dalam menyelesaikan studi akuntansinya dikarenakan jurusan tersebut bukan pilihan dari keinginannya.

Prosedur Intervensi

Metode yang digunakan dalam intervensi yang dilakukan adalah konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Terapi ini memfokuskan untuk penggunaan restrukturisasi kognitif individu untuk mempengaruhi perubahan suatu perilaku (Cully dkk., 2020). Konseling dengan metode CBT merupakan konseling kolaboratif antara konselor dan konseli. Peran Konselor adalah menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat. Sedangkan peran konseli (klien) adalah meyakinkan diri bahwa ia dapat belajar untuk mengubah cara berpikir serta perilakunya sehingga ia dapat memberikan konseling untuk dirinya sendiri. Terdapat dua tahapan yang menjadi inti untuk melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yakni kerja kognitif dan kerja perilaku (Dobson & Dobson, 2017). Diharapkan dengan mengubah pemikiran negatif yang ada pada kognitif individu akan merubah pula perilaku yang lebih adaptif. Fokus dari intervensi yang dilakukan untuk mengurangi pemikiran negatif yang menimbulkan kecemasan pada partisipan khususnya dalam menghadapi Mata Kuliah Akuntansi yang mengandung perhitungan juga mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang mendukung untuk membantu kesulitannya. Program intervensi yang dilakukan sebanyak lima sesi dimana setiap sesinya terdiri atas materi dan penugasan yang berbeda-beda. Tiap sesi dirancang bersumber dari metode pelaksanaan terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Cully dkk., 2020; Heriansyah dkk., 2021) dengan menggunakan prinsip dari CBT sendiri, yakni kerja kognitif dan kerja perilaku (Dobson & Dobson, 2017).

Efektivitas Intervensi

Efektivitas intervensi konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik diukur dengan menggunakan skala Kecemasan Akademik yang telah dirancang oleh Purnamasari (2016) dengan aspek-aspek berupa komponen psikologis, motorik, kognitif, dan somatik. Skala ini telah diuji dengan hasil reliabilitas $\alpha = 0.919$, yang menjadikan alat ukur ini dapat digunakan dalam mengukur efektivitas dengan melihat perubahan rentang kecemasan akademik yang dimiliki oleh partisipan. Prosedur pengukuran dilakukan dengan metode pre-test dan post-test di saat sebelum dan sesudah melaksanakan intervensi. Analisis data hasil penelitian menggunakan analisis individual yang memiliki beberapa data pada fase *baseline* (pre-test) dan fase *treatment* (post-test). Analisis kualitatif dilakukan dengan membandingkan kondisi partisipan pada fase *baseline* dan fase *treatment* sehingga dapat diketahui pengaruh pemberian intervensi.

HASIL PENELITIAN

Intervensi yang diberikan kepada partisipan menggunakan metode konseling berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Tujuan dari intervensi yang akan dilakukan yakni merubah cara berpikir serta perilaku (*core belief*) dari partisipan yang negatif dan keliru sehingga Partisipan dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan khususnya ketika menghadapi Mata Kuliah Akuntansi yang mengandung

perhitungan. Terdapat dua tahapan yang menjadi inti untuk melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yakni kerja kognitif dan kerja perilaku (Dobson & Dobson, 2017). Program intervensi yang dilakukan sebanyak lima sesi dimana setiap sesinya terdiri atas materi dan penugasan yang berbeda-beda. Tiap sesi dirancang bersumber dari metode pelaksanaan terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Cully dkk., 2020; Heriansyah dkk., 2021).

Sesi 1, Rapport dan eksplorasi permasalahan. Pada sesi ini berfokus kepada memabangun pengenalan pada partisipan dan melakukan eksplorasi awal dari permasalahan yang akan ditangani. Partisipan juga merancang goal setting (harapan) yang akan diraih selama sesi intervensi. Dilakukan juga pengisian pretest skala kecemasan akademik untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh partisipan.

Sesi 2, Kerja kognitif berupa mencari pikiran otomatis atau keyakinan utama yang berhubungan dengan emosi negatif. Partisipan menangkap pikiran otomatis negatif

(pemikiran disfungsional) yang dimiliki ketika menghadapi situasi yang dihadapi. Sesi ini bertujuan untuk menangkap pemikiran yang dialami oleh Partisipan saat ini dengan menggunakan metode identifikasi pemikiran disfungsional dan juga psikoedukasi.

Sesi 3 dan 4, Kerja perilaku, menyusun rencana perilaku yang melibatkan konsekuensi positif dan negatif. Tujuannya guna partisipan dapat mengidentifikasi perilaku negatif dan membentuk perilaku positif baru yang lebih adaptif. Selain mengidentifikasi dan merencanakan pembentukan perilaku, diharapkan partisipan dapat melakukan perilaku tersebut di kehidupan sehari-hari.

Sesi 5, Terminasi. Diharapkan partisipan mampu berpikir positif dan berperilaku sesuai sehingga kecemasan ketika menghadapi situasi akademik berkurang. Berikut rincian kegiatan intervensi yang dilakukan dalam bentuk tabel 1 berikut:

Tabel 1 Kegiatan Intervensi

Sesi	Tujuan	Proses Intervensi
1	Membangun <i>raport</i> , <i>assessment</i> dan eksplorasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Rapport</i>/ Perkenalan kembali, mengisi <i>Informed Consent</i> (Kontrak Terapi), dan melakukan <i>pretest</i> skala kecemasan akademik 2. <i>Assessment</i> dan <i>Exploration</i> (Pemberian lembar <i>exploration</i> untuk ungkap masalah yang dihadapi Partisipan 3. Menuliskan <i>goal setting</i> (harapan) yang akan diraih selama sesi intervensi
2	Mencari pikiran otomatis/ keyakinan utama yang berhubungan dengan emosi negatif serta gangguan (Kerja Kognitif)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Review dan refleksi pertemuan sebelumnya 2. Psikoedukasi mengenai kondisi yang dialami 3. Menangkap pemikiran yang dimiliki Partisipan 4. Identifikasi pemikiran disfungsional 5. Penugasan di rumah untuk melanjutkan identifikasi pemikiran disfungsional
3	Menyusun rencana intervensi perilaku dengan memberikan konsekuensi positif-konsekuensi negatif kepada klien (Kerja Perilaku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Review dan refleksi pertemuan sebelumnya 2. Partisipan memilih perilaku negatif yang akan dirubah 3. Partisipan belajar identifikasi perilaku baru positif yang dimiliki untuk mengubah perilaku negatif 4. Partisipan mampu menyusun rencana perilaku positif untuk mengubah perilaku negatif 5. Partisipan mampu menampilkan perilaku yang adaptif dalam mengatasi permasalahan (penugasan)
4	Formulasi status intervensi tingkah laku lanjutan (Kerja Perilaku)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Review dan refleksi pertemuan sebelumnya 2. Mengevaluasi pelaksanaan intervensi tingkah laku dengan konsekuensi yang disepakati (membahas penugasan perilaku) 3. Psikoedukasi mengenai keterampilan pemecahan masalah yang lebih adaptif
5	Pencegahan <i>relaps</i> dan terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengevaluasi semua pertemuan dari pertama hingga akhir 2. Melakukan <i>posttest</i> skala kecemasan akademik

Di setiap sesi intervensi yang dilakukan, terdapat target perilaku yang dirancang bagi partisipan. Evaluasi dari setiap sesi intervensi yang diberikan sesuai dengan target perilaku yang ingin dicapai tiap sesinya. Dari semua target di setiap sesi, partisipan mampu mencapai target di setiap sesi

intervensi yang diberikan. Selain dari target perilaku, evaluasi efektivitas hasil intervensi dapat dilihat melalui hasil skoring tes skala kecemasan akademik yang dilakukan oleh partisipan. Tes skala yang diberikan pada subjek dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Dari

hasil tes skala kecemasan akademik, didapatkan bahwa nilai skor pada partisipan mengalami penurunan dari sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Sebelum intervensi partisipan memiliki tingkat kecemasan akademik pada tinggi

(skor 71) dan kemudian setelah intervensi dilakukan mendapatkan skor pada kategori sedang (skor 53).

Terdapat hasil evaluasi yang telah dicapai oleh partisipan di tiap sesi intervensi, berikut tabel hasil evaluasi yang telah dicapai:

Tabel 2. Hasil Evaluasi

Sesi	Target Perilaku	Evaluasi Hasil
1	Partisipan dapat menentukan tujuan capaian yang diharapkan	<ul style="list-style-type: none">- Partisipan dapat mengisi lembar <i>exploration</i> untuk mengungkap masalah yang dihadapi- Partisipan dapat menuliskan <i>goal setting</i> (harapan) yang akan diraih selama sesi intervensi
2	Partisipan dapat menangkap pikiran otomatis negatif yang dimiliki ketika menghadapi situasi	<ul style="list-style-type: none">- Partisipan dapat Menangkap pemikiran otomatis negatif yang dimiliki- Partisipan dapat melakukan identifikasi pemikiran disfungsional
3	Partisipan mampu mengidentifikasi perilaku positif baru yang adaptif	<ul style="list-style-type: none">- Partisipan memilih perilaku negatif yang akan dirubah- Partisipan belajar identifikasi perilaku baru positif yang dimiliki untuk mengubah perilaku negatif- Partisipan mampu menyusun rencana perilaku positif untuk mengubah perilaku negatif
4	Partisipan dapat menerapkan perilaku positif dan keterampilan pemecahan masalah yang lebih adaptif	<ul style="list-style-type: none">- Partisipan berhasil menerapkan perilaku positif yang telah ditentukan sebelumnya- Partisipan dapat menggunakan keterampilan pemecahan masalah yang lebih adaptif

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa partisipan mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah suatu perasaan tegang, gelisah serta konflik batin yang dialami oleh individu ketika berada di lingkungan sekolah, seperti guru atau mata pelajaran tertentu (Marsella, 2014). Kecemasan akademik juga dapat dikatakan adanya perasaan khawatir atas tugas-tugas akademik yang dihadapi oleh individu (Hooda & Saini, 2017). Huberty (2012) menyatakan bahwa kecemasan akademik dapat membawa dampak negatif pada individu yang dimana dampak tersebut akan mempengaruhi kinerja individu dalam menghadapi penugasan akademiknya jika tidak diatasi dengan benar (Hooda & Saini, 2017).

Berdasarkan dari integrasi hasil asesmen yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kondisi-kondisi yang dialami Partisipan dapat dikaitkan dengan komponen kecemasan akademik dari teori Ottens (1991) (Ottens, 1991). Pada komponen pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, Partisipan memiliki perasaan yang tidak puas ketika menghadapi penyelesaian berbagai penugasan terutama pada mata kuliah Akuntansi yang mengandung hitungan. Hal tersebut terjadi karena Partisipan belum banyak menguasai materi-materi yang disampaikan. Partisipan memiliki ketakutan ketika ia ingin bertanya mengenai tentang materi yang tidak dipahami pada teman maupun pada dosen. Di kelompok belajarnya, Partisipan selalu memiliki kekhawatiran belum memberikan kontribusi yang optimal. Partisipan selalu memiliki perasaan menjadi beban dalam kelompok dikarenakan ia belum menguasai materi khususnya di

kelompok pada Mata kuliah Akuntansi yang mengandung hitungan.

Pada aspek kedua, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, terdapat beberapa penghambat baik dari faktor internal maupun eksternal dalam situasi akademik. Dari faktor internal, Partisipan memerlukan waktu lebih untuk menerima materi khususnya pada pembelajaran Mata Kuliah Akuntansi yang mengandung hitungan. Selain itu, adanya hambatan pemahaman Bahasa Inggris dengan cepat membuat Partisipan membutuhkan waktu dalam memproses informasi materi yang diajarkan. Pada faktor eksternal, terdapat kendala dari kondisi finansial orang tuanya yang terbatas yang membuat Partisipan selalu memikirkan hal tersebut. Selain itu, adanya sikap perbandingan Partisipan dengan kakaknya yang di dapat dari keluarga maupun lingkungan sekitarnya yang membuat Partisipan tidak semangat untuk menjalankan aktivitas.

Aspek ketiga, distress secara fisik ditunjukkan dengan timbulnya respon fisik yang selalu Partisipan keluaran diantaranya selalu menggigit kuku dan memainkan jari ketika ia tidak bisa menghadapi persoalan, seringkali mengeluarkan keringat ketika menghadapi persoalan yang ia tidak bisa selesaikan, ketika melakukan presentasi Partisipan selalu merasa suaranya bergetar ketika menyampaikan materi, juga merasakan hatinya selalu berdebar ketika ia menjadi pusat perhatian. Aspek terakhir, perilaku yang kurang tepat, Partisipan juga menimbulkan perilaku yang kurang tepat khususnya ketika berada pada konteks akademik. Partisipan seringkali menunda pengerjaan tugasnya ketika ia tidak mampu mengerjakan hal tersebut dengan mengalihkan ke hal yang lain. Biasanya hal tersebut dilakukan pada Mata

Kuliah Akuntansi yang mengandung hitungan. Selain itu, Partisipan seringkali pergi ke kamar mandi tanpa sebab untuk menghindari sesi tanya jawab pada kelas mata kuliah Akuntansi yang mengandung hitungan. Dikarenakan adanya perilaku Partisipan yang menunjuk pada aspek tersebut dapat dikatakan bahwa Partisipan mengalami kecemasan akademik, dimana hal tersebut memerlukan tindakan intervensi lebih lanjut untuk meminimalisir kecemasannya tersebut.

Menurut Beck (2011) *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) adalah sebuah metode yang dimana melibatkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang dari sistem kepercayaan individu yang nantinya akan diharapkan membawa perubahan yang lebih baik dilihat dari segi perubahan emosi maupun perilaku (Marsella, 2014). Terapi ini memfokuskan untuk penggunaan restrukturisasi kognitif individu untuk mempengaruhi perubahan suatu perilaku. Dari sini dapat dipahami bahwa suatu perasaan situasional dapat mempengaruhi pola pikir, respons perilaku, dan keadaan emosi yang tahan lama bagi individu (Cully dkk., 2020). Ada tiga prinsip dari CBT yakni isi dan proses pemikiran individu dapat diketahui dan dijangkau, pikiran memediasi respons emosional dan perilaku individu terhadap berbagai situasi, dan individu dapat mengubah secara sengaja pikiran yang kita punya untuk menanggapi peristiwa di sekitar (Dobson & Dobson, 2017).

Terdapat dua tahapan yang menjadi inti untuk melakukan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) (Dobson & Dobson, 2017) yakni: 1. Kerja Kognitif (*Cognitive Work*) Pada bagian kognitif, semua kegiatan difokuskan untuk merubah keyakinan negatif yang dimiliki yang nantinya akan mempengaruhi keyakinan inti dari individu. Tahap awal yang bisa dilakukan dengan mengidentifikasi target yang akan diubah. Target yang diidentifikasi tersebut berupa pemikiran-pemikiran negatif yang dimiliki individu. Setelah diidentifikasi, tahap selanjutnya yakni mengatasi penyelesaian pemikiran-pemikiran negatif yang ada. Berusaha memperbaiki distorsi kognitif yang ada pada individu. Distorsi kognitif mencerminkan persepsi yang salah atau persepsi yang bias tentang situasi pemicu, dan seringkali lebih mencerminkan keyakinan inti yang negatif. Setelah itu, dilatih untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mengembangkan keterampilan adaptasi yang lebih mengarah ke hal yang positif. 2. Kerja Perilaku (*Behavioral Work*) Pada bagian perilaku, semua kegiatan difokuskan dalam meningkatkan keterampilan (*skill*) yang ada pada individu atau mengurangi sikap penghindaran terhadap sesuatu yang membuat individu tidak nyaman. Kegiatan untuk meningkatkan keterampilan bagi individu diharapkan untuk suatu pemecahan masalah bagi kehidupan individu. Kegiatan dapat berupa pelatihan beberapa keterampilan seperti keterampilan komunikasi, keterampilan relaksasi, keterampilan tidur, dan keterampilan pemecahan masalah. Kemudian untuk kegiatan mengurangi sikap penghindaran terhadap sesuatu yang membuat individu tidak nyaman membantu mengurangi kesulitan dalam jangka pendek tetapi biasanya dapat meningkatkan masalah dari waktu ke waktu.

Hal tersebut tergantung dengan tingkat keparahan yang dialami oleh individu tersebut.

Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Kecemasan Akademik dapat dilakukan dengan merubah pikiran dari individu dapat merubah perilaku yang lebih adaptif. Terapi CBT dapat digunakan untuk intervensi bagi individu yang mengalami kecemasan (Cully dkk., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu, D., & Prastika (2015) membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang lebih efektif untuk terapi CBT terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa di Universitas Mulawarman (Adriansyah dkk., 2015). Selain itu, salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa dengan terapi *Cognitive Behavior Therapy* (Amira dkk., 2021). Dari penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa metode yang efektif untuk mengurangi kecemasan akademik dapat menggunakan metode CBT.

Untuk mengukur efektivitas dari intervensi yang telah dilakukan, diberikannya tes yang berisi skala kecemasan akademik (Purnamasari, 2016) sebelum dan sesudah intervensi. Dihasilkan bahwa nilai skor yang didapat mengalami penurunan. Kategori tingkatan dari skor skala kecemasan akademik yang dihasilkan partisipan dari kategori yang tinggi menjadi kategori sedang setelah dilakukannya intervensi. Hasil dari tes tersebut menunjukkan bahwa intervensi dengan konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akademik yang terjadi pada partisipan.

Terdapat beberapa temuan dari efektivitas dari intervensi yang telah dilakukan dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Tujuan dari intervensi yang dilakukan yakni merubah cara berpikir serta perilaku (*core belief*) dari partisipan yang negatif dan keliru sehingga partisipan dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan. Dalam hal ini ditunjukkan khususnya dapat mengubah cara pikir dan perilaku sehingga dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan oleh partisipan. Setelah dilakukan wawancara dengan partisipan didapat tujuan awal yang ingin dicapai terpenuhi. Dengan berubahnya cara berpikir serta perilaku (*core belief*) dari partisipan yang negatif dalam menghadapi perkuliahan Mata Kuliah Akuntansi yang mengandung perhitungan, partisipan mengaku bahwa kecemasan yang ia rasakan berkurang setelah dilakukan intervensi tersebut.

KESIMPULAN

Dari intervensi yang dilakukan dengan metode konseling berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) disimpulkan bahwa metode tersebut dapat berpengaruh dalam mengurangi kecemasan akademik yang terjadi pada partisipan. Hal tersebut dibuktikan dengan dilakukannya pengukuran tingkat kecemasan akademik yang dilakukan dengan pengukuran skala kecemasan akademik sebelum dan sesudah dilakukannya konseling CBT. Dari hasil yang didapatkan menunjukkan adanya penurunan skor tingkat kecemasan akademik pada partisipan sebelum dan sesudah dilakukannya konseling berbasis CBT.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4(2), 105–125.
- Amira, I., Sriati, A., & Chaerani, A. (2021). Literature Review: Intervensi dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan*, 21(2), 286–302.
- APA. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition (DSM-V)*. American Psychiatric Association.
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2022). School Well-being dan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Cully, J. A., Dawson, D. B., Hamer, J., & Tharp, A. T. (2020). A Provider's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy. *E Department of Veterans Affairs, South Central Mental Illness Research, Education, and Clinical Center (MIRECC)*.
- Demak, I. P. K., & Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa, dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3, 23–32.
- Dobson, D., & Dobson, K. S. (2017). *Evidence Based Practice of Cognitive Behavioral Therapy (Second)*. The Guilford Press.
- Fahmi, M. (1977). *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Bulan Bintang.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Heriansyah, M., Muslifar, R., Hidayanto, D. N., Kurniawan, D., Pratiwi, Y. S., Irawan, A. W., & Sona, D. (2021). Pengembangan Modul KI CBT dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. Universitas Mulawarman.
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810.
- Marsella, F. P. (2014). Uji Validitas Konstruk pada Instrumen Academic Anxiety dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v4i2.9290>
- Nasution, L. H., & Rola, F. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Academic Self Management pada Siswa SMA Kelas X Unggulan. *Jurnal Hasil Riset*, 1–16.
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling Kognitif Perilaku dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa dengan Sindrom Impostor. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 216–222. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Prastihastari, I. W., & Titi, N. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1), 1–11.
- Purnamasari, R. T. (2016). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Intensi Plagiarisme dalam Menyelesaikan Skripsi [Skripsi]*. Universitas Brawijaya.
- Setiawan, A. (2013). Salah Jurusan. *Dewan Penasihat LPM Jurnal Kampus FE Unlam*. <http://agungik.tumblr.com>.
- Situmorang, D. (2018). Academic Anxiety sebagai Distorsi Kognitif Terhadap Skripsi: Penerapan Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Musik. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2), 100–114.
- Sofah, F. I., & Endang, R. S. (2010). Coping Strategy pada Mahasiswa Salah Jurusan. *Jurnal Persona*, 12(02), 119–126.
- Vye, C., Scholljegerdes, K., & Welch, D. F. (2007). *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*. PRAEGER.