



Contents lists available at [Journal Redwhitepress](http://journal.redwhitepress.com)

**Journal of Counseling and Educational Technology**

ISSN: 2654-8194 (Print) ISSN: 2654-9786 (Electronic)

Journal homepage: <http://journal.redwhitepress.com/index.php/jcet>



## Penerapan *cognitive behavioral therapy* untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa

Aldito Agustino Andreza<sup>1\*</sup>, Aqsa Amallia<sup>1</sup>, Alma Ash Syaufi<sup>1</sup>, Alfaiz Faiz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan PGRI Sumatera Barat, Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Jul 12<sup>th</sup>, 2025

Revised Aug 20<sup>th</sup>, 2025

Accepted Sept 26<sup>th</sup>, 2025

#### Keywords:

*Cognitive behavior therapy*

Stres akademik

Mahasiswa

### ABSTRACT

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa akibat meningkatnya tuntutan akademik, persaingan, dan tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kestabilan emosi, motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dipandang sebagai pendekatan konseling yang efektif karena berfokus pada perubahan pola pikir irasional dan perilaku maladaptif yang memicu munculnya respons stres. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa melalui pendekatan studi literatur. Pembahasan mencakup konsep dasar, prinsip, teknik, tahapan pelaksanaan, serta efektivitas CBT dalam menurunkan stres akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT mampu membantu mahasiswa mengenali pola pikir negatif, mengembangkan strategi coping yang adaptif, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat ketahanan psikologis. Dengan demikian, CBT dapat digunakan sebagai intervensi berbasis bukti untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.



© 2025 The Authors. Published by Redwhitepress.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

### Corresponding Author:

Aldito Agustino Andreza,

Universitas Negeri Padang

Email: [aldito05@gmail.com](mailto:aldito05@gmail.com)

## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dengan berbagai tuntutan kehidupan yang semakin kompleks, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Dalam proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu mempertahankan prestasi akademik, menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas, mengikuti berbagai bentuk evaluasi pembelajaran, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Beragam tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang apabila berlangsung secara terus-menerus dapat berkembang menjadi stres akademik. Kondisi ini menjadi salah satu persoalan psikologis yang cukup banyak dialami mahasiswa dan memperoleh perhatian serius karena berdampak terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, kemampuan penyesuaian diri, hingga pencapaian akademik.

Secara umum, stres dipahami sebagai respons individu ketika menghadapi tuntutan lingkungan yang dianggap melebihi kemampuan maupun sumber daya yang dimilikinya (Golshani et al., 2021). Dalam lingkungan perguruan tinggi, stres akademik muncul ketika mahasiswa merasa kesulitan menghadapi berbagai

tuntutan perkuliahan, seperti tugas yang menumpuk, tekanan memperoleh nilai tinggi, persaingan akademik, kecemasan menghadapi ujian, serta kekhawatiran mengenai masa depan pendidikan dan karier. Rahmawati dalam (Barseli et al., 2017) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapinya. Situasi tersebut dapat memunculkan tekanan emosional, rasa cemas, kelelahan mental, bahkan gangguan fisik yang pada akhirnya menghambat fungsi akademik maupun kehidupan sosial mahasiswa.

Fenomena stres akademik pada mahasiswa semakin meningkat seiring bertambahnya ekspektasi dan persaingan dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya dituntut berhasil dalam bidang akademik, tetapi juga diharapkan aktif dalam organisasi, memiliki relasi sosial yang baik, serta mampu mempersiapkan masa depan kariernya. Tekanan tersebut sering memunculkan pola pikir negatif, seperti merasa tidak cukup mampu, takut mengalami kegagalan, merasa tidak dapat memenuhi harapan orang lain, hingga keyakinan bahwa kegagalan akademik akan menghancurkan masa depan mereka. Dalam perspektif *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), gangguan emosional tidak semata-mata dipengaruhi oleh situasi yang terjadi, melainkan oleh cara individu memaknai dan menafsirkan situasi tersebut. Oleh sebab itu, pola pikir negatif dan tidak rasional memiliki kontribusi besar terhadap munculnya stres akademik pada mahasiswa.

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang menggabungkan aspek kognitif dan perilaku dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis. Pendekatan ini berlandaskan pada asumsi bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan sehingga perubahan pada pola pikir dapat memengaruhi kondisi emosional dan tindakan individu menjadi lebih adaptif. Beck dalam (Widayanti et al., 2025) menyatakan bahwa CBT bertujuan membantu individu mengenali serta mengubah pola pikir negatif melalui proses restrukturisasi kognitif. Dengan pendekatan tersebut, mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat belajar memahami distorsi kognitif yang dimilikinya, mengevaluasi keyakinan yang kurang realistis, dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih logis serta konstruktif.

CBT pertama kali dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1960-an dan hingga saat ini menjadi salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak diteliti serta terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, gangguan tidur, hingga stres (Chand et al., 2023). Dalam konteks akademik, CBT dipandang relevan karena tidak hanya membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres, tetapi juga melatih kemampuan mengelola emosi, mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, serta meningkatkan keterampilan pemecahan masalah. Pendekatan ini juga berorientasi pada kondisi yang sedang dialami individu saat ini sehingga intervensi yang diberikan lebih terarah dan sesuai dengan persoalan nyata yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan akademiknya.

Penerapan CBT dalam mengatasi stres akademik dapat dilakukan melalui berbagai teknik, seperti *cognitive restructuring*, *thought stopping*, *positive thinking*, *supportive guidance*, dan *socratic method*. Teknik-teknik tersebut membantu mahasiswa mengenali pikiran otomatis yang bersifat negatif, menantang keyakinan yang tidak rasional, serta membangun pola pikir yang lebih realistis dan positif terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Selain itu, CBT juga membantu mahasiswa mengurangi perilaku maladaptif, seperti menghindari tugas, menunda pekerjaan, maupun menarik diri dari lingkungan sosial yang justru dapat memperburuk kondisi stres.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres akademik sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Shahrokhian et al., (2021) menjelaskan bahwa CBT mampu membantu individu mengenali pola pikir disfungsional yang menjadi dasar munculnya perilaku negatif, kemudian mengubahnya melalui proses diskusi yang terstruktur dan latihan keterampilan tertentu. Mahasiswa yang memperoleh intervensi CBT juga cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, daya tahan psikologis yang lebih kuat, serta strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang cukup kompleks dan memerlukan penanganan yang tepat. *Cognitive Behavioral Therapy* hadir sebagai pendekatan konseling berbasis bukti yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik melalui perubahan pola pikir dan perilaku yang kurang adaptif. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa, meliputi konsep dasar, prinsip, teknik, tahapan pelaksanaan, serta efektivitas CBT dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

---

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian studi literatur (*literature study*). Studi literatur pada penelitian ini adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian secara obyektif, sistematis, analitis, dan kritis mengenai Penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengatasi Stress Akademik pada mahasiswa (Putri et al., 2020).

## Hasil dan Pembahasan

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan bentuk dari metode psikoterapi yang memadukan terapi kognitif dengan terapi perilaku, berdasarkan prinsip bahwa tingkah laku seseorang dipengaruhi oleh pemikiran, emosi, proses biologis, serta akibat dari perilaku tersebut sendiri.. Cara seseorang berpikir akan menentukan bagaimana individu tersebut merasakan dan bertindak dalam menghadapi suatu situasi (Sa'adah & Rahman, 2015; Zuraidah, 2023). Artinya, apabila seorang mahasiswa memiliki pola pikir negatif terhadap tuntutan akademik misalnya memandang ujian sebagai ancaman yang tidak dapat diatasi maka respons emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan perilaku menghindar akan muncul sebagai konsekuensi logis dari pola pikir tersebut. Secara lebih spesifik, Beck dalam (Widayanti et al., 2025) mendefinisikan CBT sebagai metode konseling yang bertujuan membantu individu menyelesaikan masalah melalui restrukturisasi kognitif, yakni proses mengenali pola pikir negatif atau irasional kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Definisi ini menegaskan bahwa CBT bukan sekadar terapi yang berfokus pada perilaku yang tampak, melainkan juga menyentuh lapisan terdalam dari cara individu menginterpretasikan realitas di sekitarnya, sehingga dalam konteks stres akademik, restrukturisasi kognitif menjadi instrumen utama untuk mengubah persepsi mahasiswa terhadap tekanan belajar menjadi tantangan yang dapat dihadapi secara produktif.

CBT pertama kali dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1960-an dan hingga saat ini menjadi salah satu bentuk psikoterapi yang paling banyak diteliti serta terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, mulai dari depresi, gangguan kecemasan, gangguan makan, penyalahgunaan zat, hingga permasalahan non-psikiatri seperti insomnia dan nyeri kronis (Chand et al., 2023). Luasnya cakupan penerapan CBT ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut memiliki fleksibilitas tinggi dan dapat diadaptasi sesuai kebutuhan individu, termasuk mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dalam berbagai bentuk. Fakta bahwa CBT telah melewati serangkaian uji klinis selama lebih dari enam dekade menjadikannya salah satu pendekatan paling kredibel dan terpercaya dalam dunia konseling dan psikoterapi modern, sekaligus menegaskan relevansinya sebagai intervensi pilihan dalam menangani stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

Sebagai sebuah pendekatan terapeutik, CBT bertolak dari asumsi mendasar bahwa kondisi emosional dan pola perilaku individu merupakan hasil langsung dari proses kognitif yang berlangsung dalam pikirannya. Dengan landasan tersebut, intervensi CBT diarahkan untuk membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir irasional yang selama ini menopang munculnya emosi dan perilaku yang tidak adaptif, menggantikannya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan konstruktif. Proses ini mencakup upaya peningkatan kesadaran diri, pendorongan evaluasi logis terhadap pikiran-pikiran yang muncul, serta pengembangan strategi penanggulangan yang adaptif guna meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh. Salah satu model yang digunakan dalam penerapan CBT untuk mengatasi stres akademik adalah model ABCDE, yang terdiri dari lima komponen, yaitu Peristiwa Pemicu (A), Keyakinan (B), Konsekuensi (C), Perdebatan (D), dan Dampak (E), yang didukung oleh teknik restrukturisasi kognitif untuk membimbing individu mengganti pernyataan diri yang negatif dengan pikiran yang lebih sehat dan positif (Sustrami et al., 2026). Restrukturisasi kognitif sendiri secara lebih spesifik dapat dipahami sebagai serangkaian aktivitas untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi pola pikir seseorang, memahami perilaku negatif yang bersumber dari pikiran tersebut, kemudian secara bertahap melatih individu untuk menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan adaptif (Utami et al., 2020). Melalui proses inilah CBT membuktikan dirinya sebagai instrumen yang efektif dalam membantu mahasiswa keluar dari jerat pola pikir destruktif yang menjadi akar dari tekanan akademik yang mereka rasakan

Konsep dasar CBT berlandaskan pada hubungan erat antara kognisi, emosi, dan perilaku, di mana pikiran seseorang terhadap suatu peristiwa akan memengaruhi perasaan dan perilakunya sehingga perubahan pada pola pikir diyakini dapat menghasilkan perubahan emosi dan tindakan yang lebih adaptif. Dalam CBT terdapat tiga konsep utama yang menjadi landasan proses terapi, yaitu *automatic thoughts* (pikiran otomatis), *cognitive distortions* (distorsi kognitif), dan *underlying beliefs* atau skema dasar. Pikiran otomatis merupakan interpretasi spontan individu terhadap suatu situasi; distorsi kognitif adalah kesalahan dalam pola berpikir yang menghasilkan kesimpulan tidak realistis; sedangkan keyakinan dasar merupakan pola pikir inti yang

memengaruhi cara individu memandang diri sendiri dan lingkungannya. Ketiga konsep tersebut saling berkaitan membentuk apa yang dalam CBT dikenal sebagai *cognitive triad*, yaitu cara pandang negatif individu terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Pada mahasiswa yang mengalami stres akademik, *cognitive triad* ini sering muncul dalam bentuk keyakinan seperti "Saya tidak cukup pintar untuk lulus", "Lingkungan kampus sangat tidak mendukung", dan "Masa depan saya akan gagal jika nilai saya buruk." Pikiran-pikiran semacam ini bersifat otomatis, muncul tanpa disadari, dan cenderung direspons sebagai kebenaran mutlak tanpa melalui proses evaluasi yang kritis, sehingga semakin memperparah kondisi stres yang dialami mahasiswa.

Selain itu, CBT dikembangkan berdasarkan pendekatan biopsikososial yang mengintegrasikan aspek biologis, psikologis, dan sosial dalam memahami gangguan mental serta stres. Pendekatan ini membantu individu mengurangi perilaku menghindar (*avoidant behavior*) dan perilaku mencari rasa aman (*safety-seeking behavior*) yang sering kali justru memperkuat keyakinan negatif sehingga stres semakin berkepanjangan (Nakao et al., 2021). Sebagai contoh nyata dalam konteks akademik, mahasiswa yang menghindari mengerjakan tugas karena takut gagal justru akan menghadapi penumpukan beban akademik yang semakin besar, yang pada gilirannya semakin memperkuat keyakinan bahwa dirinya tidak mampu mengatasi tuntutan perkuliahan. CBT memutus siklus maladaptif ini dengan mengidentifikasi dan mengintervensi pola perilaku tersebut secara sistematis melalui proses yang dikenal sebagai *collaborative empiricism*, di mana konseli diajak untuk menjadi "ilmuwan" bagi dirinya sendiri mengamati pikiran dan perilakunya secara objektif, menguji validitas keyakinan yang dimiliki, dan menarik kesimpulan berdasarkan bukti nyata dalam kehidupannya.

Tujuan utama CBT adalah membantu individu menantang pikiran dan emosi yang keliru dengan menghadirkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan negatif, serta mendorong individu untuk melawan pemikiran yang salah melalui data dan fakta yang dapat mengubah keyakinan tersebut (Rahmatullah et al., 2025; Sulistianingsih & Widiyanti, 2020). Fokus utama pendekatan ini adalah mengubah status kognitif negatif menjadi lebih positif sehingga individu dapat berfungsi secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari, dengan lebih menekankan kondisi saat ini dibandingkan pengalaman masa lalu. Orientasi pada masa kini (*here and now*) ini menjadi salah satu keunggulan CBT dalam konteks stres akademik, karena memungkinkan intervensi yang lebih cepat, terarah, dan langsung relevan dengan permasalahan yang sedang dihadapi mahasiswa.

Lebih jauh, (Strunk et al., 2021) menjelaskan bahwa tujuan CBT tidak sekadar mengurangi gejala psikologis, melainkan juga mengintervensi proses kognitif dan perilaku yang menjadi penyebab munculnya dan bertahannya gangguan psikologis. CBT dirancang secara fleksibel sesuai kebutuhan individu agar intervensi yang diberikan lebih tepat sasaran, sehingga individu mampu memahami pola pikirnya, mengelola emosinya, dan membangun perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Tujuan jangka panjang CBT yang tidak kalah penting adalah mengembangkan kapasitas individu untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri (*self-therapist*), sehingga setelah sesi terapi berakhir, mahasiswa tetap mampu menerapkan strategi CBT secara mandiri ketika menghadapi situasi penuh tekanan di kemudian hari.

CBT memiliki sejumlah karakteristik khusus yang membedakannya dari pendekatan konseling lainnya, meliputi penilaian perilaku secara sistematis, penetapan tujuan terapi secara kolaboratif antara konselor dan konseli, penggunaan prosedur terapi yang spesifik sesuai permasalahan, serta evaluasi hasil terapi secara objektif (Gunawan et al., 2023). Proses terapi dilakukan secara aktif melalui diskusi, latihan keterampilan, dan pemberian tugas rumah (*homework*) untuk membantu konseli menerapkan strategi yang dipelajari dalam kehidupan nyata. Bagi mahasiswa, *homework* dapat berupa jurnal pikiran harian, latihan relaksasi, atau eksperimen perilaku untuk menguji validitas keyakinan negatif terkait tekanan akademik. Karakteristik lain yang menonjol dari CBT adalah sifatnya yang *time-limited* atau terbatas waktu, di mana terapi umumnya dirancang dalam 8 hingga 20 sesi terstruktur, menjadikannya pilihan yang efisien dan praktis bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu dan sumber daya. CBT juga merupakan pendekatan psikoterapi berbasis bukti (*evidence-based*) yang terus berkembang mengikuti kemajuan penelitian ilmiah sehingga teori dan tekniknya selalu diperbarui agar lebih relevan dan efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis, termasuk stres akademik (Tiba, 2024).

Dalam pelaksanaannya, CBT menggunakan sejumlah teknik spesifik yang dapat dipilih dan disesuaikan berdasarkan kebutuhan konseli. Teknik-teknik tersebut antara lain *supportive guidance* yang berfungsi memberikan penguatan emosional agar konseli merasa lebih tenang dan mampu menemukan kembali makna dalam kehidupannya, terapi berpikir positif yang melatih konseli untuk secara konsisten mengarahkan perhatiannya pada sisi-sisi konstruktif dari setiap situasi yang dihadapi, *Socratic method* yang mengajak konseli untuk secara aktif mempertanyakan dan mengevaluasi pikiran-pikiran yang tidak rasional sehingga dapat menemukan perspektif yang lebih sehat dan masuk akal, serta *thought stopping* yang merupakan teknik untuk memutus rantai pikiran negatif yang mengganggu dengan cara melatih konseli menghentikan pikiran tersebut secara sadar sebelum berkembang lebih jauh (Sholekah et al., 2021). Teknik-teknik tersebut terbukti sangat relevan bagi mahasiswa yang menghadapi stres akademik, karena secara langsung menasar pola pikir negatif

dan perilaku maladaptif seperti kecemasan berlebihan, kebiasaan menunda tugas, serta rendahnya kepercayaan diri yang kerap menjadi penghambat produktivitas akademik (Muryono et al., 2025).

Efektivitas CBT dalam konteks permasalahan psikologis mahasiswa juga telah mendapat dukungan dari berbagai kajian empiris. CBT terbukti mampu membantu individu mengidentifikasi pola-pola berpikir yang menyimpang yang mendasari perilaku disfungsi mereka, kemudian mengubahnya melalui diskusi yang terstruktur dan penugasan yang terarah, sehingga menghasilkan peningkatan yang signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis secara klinis. Lebih dari itu, CBT juga membekali individu dengan kemampuan untuk mengenali situasi-situasi berisiko tinggi yang berpotensi memperparah kondisi stres, sekaligus mengembangkan strategi pengelolaan masalah yang lebih efektif untuk menghadapinya (Shahrokhian et al., 2021). Temuan ini semakin memperkuat posisi CBT sebagai pilihan intervensi yang tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga terbukti berdampak nyata dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi.

Adapun proses konseling CBT secara prosedural berlangsung melalui serangkaian tahapan yang terstruktur. Corey dalam (Harlina et al., 2023) menguraikan bahwa pelaksanaan konseling CBT pada dasarnya melewati empat fase yang saling berkesinambungan. Fase pertama adalah fase awal, yakni tahap pengenalan dan pembangunan kedekatan antara konselor dan konseli sebagai fondasi yang menentukan kelancaran seluruh rangkaian proses konseling berikutnya. Fase kedua adalah fase transisi, di mana konselor mulai menjelaskan gambaran aktivitas yang akan dilakukan pada tahap selanjutnya sambil memastikan kesiapan konseli untuk melangkah lebih jauh. Fase ketiga merupakan fase kerja sebagai inti dari keseluruhan proses, di mana konseli secara aktif berfokus pada tujuan yang ingin dicapai, mempelajari perspektif dan keterampilan baru, serta mempraktikkan pola perilaku yang lebih adaptif dalam suasana yang penuh empati dan kedekatan emosional. Fase keempat adalah fase pengakhiran, yakni tahap penutupan proses konseling di mana konseli diberi ruang untuk merefleksikan makna dari pengalaman terapeutik yang telah dilalui, memperkuat perubahan yang berhasil dicapai, dan merumuskan komitmen perilaku yang akan diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Prinsip dasar CBT menegaskan bahwa pikiran yang disfungsi seperti pikiran yang berlebihan, terdistorsi, tidak realistis, atau keliru memiliki peran sentral dalam munculnya masalah psikologis. Cara seseorang menafsirkan suatu peristiwa akan memengaruhi emosi dan perilakunya, sehingga perubahan pola pikir diyakini dapat menghasilkan perubahan pada perasaan dan tindakan individu secara bersamaan. Salah satu prinsip fundamental CBT yang sangat relevan bagi mahasiswa adalah bahwa individu tidak selalu dapat mengendalikan situasi yang terjadi di sekitarnya, namun selalu memiliki kemampuan untuk mengubah cara pandangnya terhadap situasi tersebut. Tekanan berupa *deadline* tugas, ujian, dan ekspektasi akademis merupakan hal yang hampir tidak dapat dihindari dalam kehidupan perkuliahan, namun respons kognitif dan emosional terhadap tekanan tersebut adalah sesuatu yang dapat dilatih dan diubah melalui proses CBT yang sistematis. Prinsip CBT terus berkembang seiring kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, di mana CBT modern tidak hanya berfokus pada restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku, tetapi juga mengintegrasikan regulasi emosi, pemanfaatan teknologi digital, serta pendekatan transdiagnostik guna meningkatkan efektivitas dan memperluas akses layanan kesehatan mental kepada masyarakat secara lebih luas (Selby, 2025). Pemahaman yang komprehensif tentang CBT sebagaimana telah dipaparkan di atas menjadi semakin bermakna ketika dikontekstualisasikan dengan fenomena stres akademik yang kian menjadi sorotan serius di berbagai institusi pendidikan tinggi.

Sebelum membahas lebih jauh tentang stres akademik secara spesifik, penting untuk terlebih dahulu memahami konsep stres secara mendasar. Stres dapat diartikan sebagai keseluruhan respons yang dimunculkan oleh suatu organisme ketika berhadapan dengan tuntutan atau tekanan dari lingkungan yang dipersepsi sebagai ancaman terhadap kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya, serta dianggap membahayakan kesehatannya secara keseluruhan (Golshani et al., 2021). Pemahaman ini menjadi fondasi penting dalam memahami mengapa stres akademik pada mahasiswa tidak dapat dilihat semata-mata dari sudut pandang beban objektif yang ditanggung, melainkan harus ditelaah dari bagaimana individu secara subyektif mempersepsi dan menilai tuntutan tersebut terhadap kapasitas yang dimilikinya sebuah perspektif yang sepenuhnya sejalan dengan kerangka kognitif yang menjadi inti dari CBT.

Stres akademik bukan sekadar perasaan lelah atau tertekan yang bersifat sesaat, melainkan sebuah kondisi psikologis yang memiliki akar dan dampak yang jauh lebih kompleks dari yang sering kali diasumsikan. Rahmawati dalam (Barseli et al., 2017) menegaskan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan di mana terjadi kesenjangan yang nyata antara berbagai tuntutan yang datang dari lingkungan dengan kapasitas nyata yang dimiliki oleh mahasiswa untuk meresponnya, sehingga individu tersebut merasa semakin terjepit oleh berlapis-lapis tekanan yang menghimpitnya dari berbagai arah. Kesenjangan inilah yang menjadi akar persoalan sesungguhnya dari stres akademik, karena ketika jurang antara tuntutan dan kapasitas semakin melebar tanpa

ada jembatan yang memadai untuk menyeberanginya, maka kondisi stres akan terus menguat dan dapat berujung pada permasalahan psikologis yang jauh lebih berat apabila tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat.

Lebih dari itu, stres akademik juga dapat dipahami sebagai akumulasi dari tekanan-tekanan yang bersumber dari keharusan untuk tampil unggul dan berprestasi di tengah iklim persaingan akademik yang kian ketat dan tidak jarang bersifat tidak sehat, yang pada akhirnya membuat mahasiswa merasa semakin tersungkur di bawah beban ekspektasi yang berat. Desmita dalam (Barseli et al., 2017) memperjelas bahwa sumber-sumber pemicu stres akademik atau yang dikenal sebagai *academic stressor* sangatlah beragam, mencakup antara lain tekanan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi, durasi belajar yang panjang dan menyita waktu, godaan untuk berlaku tidak jujur seperti mencontek, tumpukan tugas yang seakan tidak ada habisnya, kekhawatiran terhadap hasil evaluasi, dilema dalam memilih jurusan atau arah karier, serta kecemasan yang menghantui menjelang pelaksanaan ujian. Dari berbagai definisi dan penjelasan yang telah dikemukakan, semakin jelas terlihat bahwa stres akademik bukanlah sebuah kondisi yang dapat direduksi menjadi persoalan sederhana. Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang kompleks dan berlapis, yang terbentuk dari interaksi dinamis antara tekanan-tekanan dari lingkungan akademik, cara individu menafsirkan tekanan-tekanan tersebut, serta kapasitas yang dimilikinya untuk bertahan dan beradaptasi sebuah dinamika yang secara konseptual sangat bersesuaian dengan model kognitif yang menjadi tulang punggung CBT.

Senada dengan perspektif di atas, stres akademik dapat pula dimaknai sebagai keseluruhan cara seorang individu mempersepsi dan menafsirkan tekanan-tekanan yang berasal dari dunia akademis, beserta segenap reaksi yang ditimbulkannya, baik pada tataran fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif (Madani et al., 2025). Kondisi stres ini sesungguhnya dapat dipahami secara lebih utuh dengan menelaah bagaimana interaksi berlangsung antara stresor-stresor yang bersumber dari lingkungan, penilaian subjektif mahasiswa terhadap stresor-stresor akademik tersebut, dan ragam respons yang kemudian dimunculkan. Stres kerap mencapai titik puncaknya ketika sumber daya yang tersedia untuk menanggapi dan menghadapi tuntutan akademik dirasakan tidak lagi memadai, sehingga berbagai manifestasi baik secara fisiologis maupun psikologis mulai muncul ke permukaan (Wang & Xu, 2026). Pemahaman ini semakin mempertegas bahwa stres akademik bukan semata-mata soal seberapa berat bobot objektif dari beban akademik yang dipikul, melainkan lebih ditentukan oleh bagaimana mahasiswa secara kognitif menilai dan mengonstruksi makna dari beban tersebut dan wilayah inilah yang menjadi arena intervensi paling inti dari CBT melalui mekanisme restrukturisasi kognitif yang menjadi andalannya.

Dalam pengertian yang lebih operasional, stres akademik secara khusus mengacu pada kondisi stres yang hadir dalam ranah pendidikan, yakni ketika berbagai tuntutan akademik seperti tekanan pengerjaan tugas, keterbatasan waktu, pelaksanaan ujian, dan standar nilai yang diharapkan telah melampaui batas kemampuan adaptif yang dimiliki mahasiswa. Kondisi ini lazim muncul ketika mahasiswa harus secara bersamaan memikul ragam kewajiban akademis sembari tetap mengelola keterlibatan dalam kegiatan di luar perkuliahan, memelihara jalinan hubungan sosial, serta memenuhi berbagai komitmen pribadi lainnya. Meskipun dalam porsi yang wajar stres akademik bisa berfungsi sebagai pemantik motivasi berprestasi, namun ketika melampaui ambang batas toleransi, dampak negatifnya dapat menggerogoti kemampuan penilaian dan fungsi adaptif mahasiswa, bahkan berpotensi memicu perilaku-perilaku menyimpang seperti kecurangan dalam ujian (Pittri et al., 2026). Kondisi inilah yang semakin menegaskan urgensi penanganan stres akademik melalui pendekatan yang terencana, berbasis bukti, dan menyentuh akar permasalahan secara menyeluruh.

Jika ditinjau dari sisi gejala yang ditimbulkannya, stres akademik memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kelelahan emosional sebagai salah satu manifestasinya yang paling menonjol. Demerouti dalam (Ma et al., 2025) mengemukakan bahwa kelelahan emosional pada dasarnya merupakan buah dari paparan yang terlalu lama dan terus-menerus terhadap situasi-situasi yang memicu stres, diperparah oleh keterbatasan sumber daya internal yang dimiliki individu untuk mengatur dan meredakan gejala-gejala stres tersebut. Lebih jauh, kelelahan emosional ini juga mencakup serangkaian respons fisik dan emosional yang konkret, termasuk kemunculan berbagai keluhan kesehatan ringan yang bersifat sementara maupun gangguan-gangguan psikosomatik seperti nyeri kepala yang berulang dan rasa nyeri di bagian punggung bawah (Ma et al., 2025). Munculnya gejala-gejala fisik dan emosional yang demikian nyata ini menjadi bukti bahwa stres akademik yang dibiarkan tanpa penanganan yang memadai berpotensi berkembang menjadi ancaman serius bagi kesehatan mahasiswa secara menyeluruh. Di sinilah relevansi CBT semakin menonjol, mengingat kemampuannya yang unik untuk serentak mengintervensi dimensi kognitif, emosional, sekaligus perilaku dalam satu kerangka terapi yang terpadu.

Barraza dalam (Ramos-vera et al., 2024) menjelaskan bahwa berbagai tuntutan yang bersumber dari lingkungan akademik, ketika dipersepsi sebagai sesuatu yang mengancam dan membebani, akan memicu ketidakseimbangan dalam diri individu yang selanjutnya termanifestasi dalam berbagai gejala stres dan mendorong mahasiswa untuk mencari jalan keluar dari situasi yang menekannya. Sejalan dengan itu, seiring

meningkatnya intensitas tekanan akademik yang dihadapi, mahasiswa cenderung semakin gencar berupaya menemukan dan menggunakan berbagai strategi untuk keluar dari belenggu stres tersebut. Dinamika ini sesungguhnya mengisyaratkan bahwa mahasiswa yang dilanda stres akademik pada dasarnya memiliki energi dan keinginan bawaan untuk mencari solusi atas situasi yang dirasakannya menyiksa. Namun tanpa arahan yang tepat dan terstruktur, upaya-upaya tersebut kerap bermuara pada strategi-strategi yang bersifat kontraproduktif, seperti menghindari tanggung jawab akademik, menunda-nunda pekerjaan hingga detik terakhir, atau menarik diri dari interaksi sosial yang sebenarnya dapat menjadi sumber dukungan. CBT tampil sebagai kerangka intervensi yang mampu mengarahkan energi pencarian solusi tersebut ke jalur yang lebih konstruktif, terstruktur, dan berakar pada pemahaman yang jernih dan realistis tentang situasi yang sesungguhnya dihadapi.

Adapun faktor-faktor yang berperan dalam memunculkan dan memperparah stres akademik pada mahasiswa antara lain meliputi harapan-harapan akademis yang diletakkan baik dari dalam diri sendiri maupun dari pihak eksternal, konsep diri akademik yang dimiliki mahasiswa, serta persepsi mereka terhadap seberapa berat beban tugas dan ujian yang harus ditanggung. Sebagai gambaran, motivasi yang bersifat ekstrinsik seringkali justru menjadi bahan bakar bagi stres akademik, yakni ketika mahasiswa merasa harus berprestasi demi memenuhi ekspektasi orang-orang di sekitarnya dan menghindari kritik atau kekecewaan dari orang tua maupun tenaga pendidik, mengaitkan kerja keras dan pencapaian akademis dengan perasaan bersalah atau rasa malu yang mendalam, hingga menghadapi tekanan dalam menjalani ujian-ujian sertifikasi bertaraf tinggi yang sangat kompetitif Lavrijsen dalam (Yan, 2025). Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, stres akademik pada mahasiswa juga dapat dipicu oleh lemahnya kemampuan pengelolaan diri, rendahnya motivasi akademik, tekanan akibat beban tugas yang berat, serta proses penyelesaian tugas akhir yang kerap menjadi beban tersendiri. Mahasiswa yang sedang berjuang menyelesaikan tugas akhir dan mengalami stres cenderung merasakan ketegangan yang berdampak langsung pada kualitas tidurnya, seperti kesulitan memulai tidur atau sering terbangun di tengah malam, yang pada akhirnya semakin memperburuk kondisi fisik dan mental mereka secara keseluruhan (Djoar & Anggarani, 2024).

Hal yang menarik dari stres akademik adalah sifatnya yang sangat subjektif. Meskipun pemicu stres seperti ujian, tenggat waktu, dan tugas berskala besar secara objektif dihadapi oleh seluruh mahasiswa, namun respons emosional dan sikap masing-masing individu terhadap pemicu tersebut dapat sangat berbeda-beda. Di sinilah peran mekanisme psikologis berbasis CBT menjadi sangat krusial, karena menurut kerangka teori CBT, sumber gangguan emosional individu bukanlah peristiwa itu sendiri, melainkan cara individu tersebut menafsirkan dan memaknai peristiwa yang terjadi. Sebagai contoh, pikiran irasional seperti "jika saya gagal dalam ujian ini, seluruh hidup saya akan hancur" dapat memunculkan tekanan psikologis yang jauh lebih besar dibandingkan ujian itu sendiri. Pola pikir destruktif semacam ini, yang dalam CBT dikenal sebagai distorsi kognitif, menghalangi mahasiswa untuk menilai kemampuannya secara akurat dan mendorong mereka ke dalam kondisi kelumpuhan akademis yang menghambat seluruh fungsi belajarnya (Izzatillo, 2025).

Berbagai temuan kajian mengenai penerapan elemen CBT dalam proses pembelajaran menghasilkan sejumlah simpulan penting yang memperkuat urgensi pendekatan ini. Pertama, akar dari stres akademik terbukti bukan terletak pada tekanan eksternal semata, melainkan pada interpretasi internal mahasiswa terhadap tekanan tersebut, di mana keyakinan-keyakinan irasional seperti "nilai saya adalah cerminan harga diri saya" atau "saya tidak boleh membuat kesalahan sekecil apapun" terbukti menjadi sumber kecemasan yang jauh lebih dominan. Kedua, perubahan pola pikir yang difasilitasi melalui teknik *reframing* atau pembingkai ulang terbukti secara langsung melahirkan perubahan perilaku yang positif, di antaranya tumbuhnya motivasi yang berlandaskan rasa ingin tahu dan kesiapan menghadapi tantangan, bukan semata-mata ketakutan akan kegagalan, sehingga kebiasaan menunda-nunda yang kerap menjadi hambatan terbesar keberhasilan akademik pun dapat berkurang secara signifikan. Ketiga dan yang tidak kalah penting, manajemen stres sejatinya merupakan keterampilan yang dapat dipelajari dan dilatih. Ketika mahasiswa berhasil menguasai kemampuan menganalisis emosi, meninggalkan pola pikir yang bersifat katastrofik, dan mengelola waktu secara lebih efektif melalui proses CBT, ketahanan psikologis mereka secara keseluruhan akan meningkat sebuah bekal yang nilainya tidak hanya terasa selama masa studi, tetapi juga akan terus relevan dalam perjalanan karier profesional mereka di masa mendatang (Kholboev, 2025).

## Kesimpulan

Tekanan akademik merupakan salah satu persoalan psikologis yang paling banyak menghampiri kehidupan mahasiswa, lahir dari tingginya beban tuntutan dunia pendidikan, desakan untuk senantiasa menorehkan prestasi, serta berbagai ekspektasi yang terus mengiringi setiap langkah perjalanan perkuliahan. Kondisi tersebut tidak semata berdampak pada mudarnya semangat belajar dan merosotnya capaian akademis, tetapi juga berpotensi menggerogoti kesehatan mental serta kapasitas mahasiswa dalam

menyesuaikan diri dengan ekosistem akademik yang terus menuntut. Berpijak pada keseluruhan kajian yang telah diuraikan, *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) menunjukkan peran yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik melalui perubahan pola pikir negatif, pengelolaan emosi, dan pembentukan perilaku yang lebih adaptif. CBT membantu mahasiswa mengenali distorsi kognitif yang memicu tekanan psikologis, kemudian mengarahkannya untuk membangun cara berpikir yang lebih realistis dan konstruktif dalam menghadapi tuntutan akademik. Ragam teknik yang diusung CBT, mulai dari restrukturisasi kognitif, pembiasaan berpikir positif, *thought stopping*, hingga *Socratic method*, telah menunjukkan bukti nyata kemampuannya dalam menumbuhkan strategi penanggulangan yang lebih tangguh, memperkuat daya tahan psikologis, serta mengasah kecakapan regulasi emosi mahasiswa. Dengan demikian, CBT layak untuk terus diposisikan sebagai salah satu pendekatan konseling berbasis bukti yang relevan, andal, dan patut diprioritaskan dalam membantu mahasiswa mengarungi tekanan akademik secara lebih bijak, adaptif, dan berdaya.

## Referensi

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Chand, S. P., Kuckel, D. P., & Huecker, M. R. (2023). *Cognitive Behavior Therapy*. In *Statpearls [Internet]*. Statpearls Publishing.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jambura Health And Sport Journal*, 6 (1), 52–59.
- Golshani, F., Hasanpour, S., Mirghafourvand, M., & Esmaeilpour, K. (2021). Effect Of Cognitive Behavioral Therapy -Based Counseling On Perceived Stress In Pregnant Women With History Of Primary Infertility: A Controlled Randomized Clinical Trial. *BMC Psychiatry*, 21(1), 278.
- Gunawan, I. M. S., Ahmad, H., & HELMI, S. (2023). Upaya meningkatkan motivasi berprestasi melalui konseling kelompok cognitive behavior therapy pada siswa kelas VIII DI SMPN 15 Mataram. *VOCATIONAL: JURNAL INOVASI PENDIDIKAN KEJURUAN Учредумелу: Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia*, 3(4), 166–174.
- Harlina, D., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Approach With Bibliotherapy Techniques To Improve Early Adult Students' Marriage Readiness. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 11(1), 1–10.
- Kholboev, I. (2025). Psychological methods of coping with academic stress: utilizing elements of cognitive behavioral therapy . *International Conference On Engineering & Technology*, 1(3), 63–66.
- Ma, C., Wang, Y., Fu, J., & Zhao, X. (2025). Longitudinal Relationships Between Academic Stress And Executive Function In Chinese High School Students: A Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 102424.
- Madani, P., Wahidah, E. Y., Wahyono, Z., & Kusnadi, A. (2025). Implementasi Psikoterapi Pada Stress Akademik Dalam Dinamika Dunia Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 3(2), 55–62.
- Muryono, S., Ningrum, A. P., Hafifah, H., AS, A. S. N., Brawijayanti, G., & Valentino, L. P. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa: Literatur Review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 36–45.
- Nakao, M., Shiotsuki, K., & Sugaya, N. (2021). Cognitive–Behavioral Therapy For Management Of Mental Health And Stress-Related Disorders: Recent Advances In Techniques And Technologies. *Biopsychosocial Medicine*, 15(1), 16.
- Pittri, H., Wireko, D., Gimhan, G. A., Godawatte, R., Acquaaah, M., Agyemang, G., Kyong-Ire, S., & Agyekum, K. (2026). Academic Stress Among Built Environment Students : An Examination Of Key Stressors And Coping Mechanisms. *International Journal Of Educational Research*, 138(April), 103009. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2026.103009>
- Putri, F. A., Bramasta, D., & Hawanti, S. (2020). Studi Literatur Tentang Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Pembelajaran Menggunakan Model Pembelajaran The Power Of Two Di SD. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(2), 605–610.
- Rahmatullah, M. M., Azzahra, N. N., Savara, D., Salsabila, R. G., Rahmasari, F. N., Sinambela, G. L. A., & Habsy, B. A. (2025). Pendekatan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* Dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling Terapan*.
- Ramos-Vera, C., Basauri-Delgado, M., Calizaya-Milla, Y. E., & Saintila, J. (2024). *International Journal Of Educational Research Open Relationship Between Stressors With Emotional Exhaustion And Coping Strategies : The Mediating Role Of Academic Stress Symptoms In Peruvian Adolescents*. 7(September 2023), 1–7.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2), 49–59.

- 
- Selby, E. A. (2025). Looking To The Future With A Cognitive-Behavioral Lens: The Inaugural Edition Of The International Journal Of Cognitive Behavioral Therapy . *International Journal Of Cognitive Behavioral Therapy* , 18(1), 1–8.
- Shahrokhian, N., Hassanzadeh, S., Razini, H. H., & Ramshini, M. (2021). The Effects Of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) In Well-Being And Perceived Stress In Adolescents With Low Academic Performance During The COVID-19 Pandemic. *Int. J. Sport Stud. Health*, 4, E122504.
- Sholehah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 26–31.
- Strunk, D. R., Lorenzo-Luaces, L., Huibers, M. J. H., & Kazantzis, N. (2021). Contemporary Issues In Defining The Mechanisms Of Cognitive Behavior Therapy. In *Frontiers In Psychiatry* (Vol. 12, P. 755136). Frontiers Media SA.
- Sulistianingsih, S., & Widiyanti, D. (2020). Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: Journal Counseling And Education*, 1(1), 59–69.
- Sustrami, D., Susanti, A., Putra, A. W. R., & Suhardiningsih, A. V. S. (2026). *Cognitive Behavioral Therapy To Reduce Academic Stress Among Nursing Students: A Quasi-Experimental Study*. *Journal Of Nursing Practice*, 9(2), 306–314.
- Tiba, A. I. (2024). Psychological Construction As A Theoretical Principle For Guiding Cognitive-Behavioral Treatments. *Frontiers In Psychology*, 15, 1363819.
- Utami, M. S., Shalihah, M., Adhiningtyas, N. P., Rahmah, S., & Ningrum, W. K. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) To Reduce College Students' Academic Stress. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 137–150.
- Wang, Y., & Xu, S. (2026). Relationship Between Artificial Intelligence Tool Usage Experience And Academic Stress Among College Students: Mediating Role Of Loneliness And Moderating Role Of Academic Self-Efficacy. *Acta Psychologica*, 263, 106220.
- Widayanti, L., Hadi, A., Hasanah, M., & Sundafa, A. (2025). Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui Kecemasan Pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 8(1), 91–99.
- Yan, L. (2025). Are Effects Of Academic Stress On Students' Learning Motivation And Screen Device Usage Consistent In Different Stressful Scenarios? *Acta Psychologica*, 257, 105108.
- Zuraidah, Z. (2023). Peran Teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) Dalam Mengelola Stres Remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 1–21.