



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>



***Cognitive behavioral therapy* dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa**

Miftahurrahmah Miftahurrahmah^{1*)}, Siti Aisyah¹, Yuda Syahputra²

¹Universitas Negeri Padang, Universitas Negeri Padang, Indonesia

²Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 18th, 2025

Revised Feb 25th, 2025

Accepted May 26th, 2025

Keywords:

Cognitive behavioral therapy,
Kecemasan akademik,
Mahasiswa

ABSTRACT

Kecemasan akademik jadi salah satu masalah yang cukup sering dialami mahasiswa, terutama saat menghadapi tuntutan seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk berprestasi. Kondisi ini biasanya muncul karena pola pikir negatif terhadap kemampuan diri, yang akhirnya memicu rasa takut, tegang, dan kurang percaya diri. Kalau dibiarkan, kecemasan ini bisa berdampak pada menurunnya fokus belajar dan hasil akademik. Salah satu pendekatan yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah dan buku yang relevan dengan topik tersebut. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT cukup efektif dalam membantu mahasiswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, sehingga emosi yang muncul bisa lebih terkendali. Selain itu, CBT juga membantu mahasiswa mengubah perilaku menghindar menjadi lebih berani menghadapi situasi akademik yang menekan. Hal ini berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri serta kemampuan dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa.

© 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:

Miftahurrahmah Miftahurrahmah,
Universitas Negeri Padang
Email: miftahurrahmah36@gmail.com

Pendahuluan

Kecemasan akademik jadi salah satu masalah yang sering banget dialami mahasiswa, apalagi di tengah tuntutan kuliah yang makin tinggi. Tekanan dari tugas, ujian, sampai target nilai sering bikin mahasiswa merasa khawatir berlebihan. Kondisi ini bukan cuma soal rasa takut biasa, tapi bisa sampai mengganggu konsentrasi dan semangat belajar. Dalam penelitian terbaru dijelaskan bahwa kecemasan akademik muncul karena rasa takut gagal dan tekanan terhadap tuntutan akademik yang dianggap berat (Berutu & Mutiawati, 2023). Kecemasan akademik juga erat kaitannya dengan cara mahasiswa memandang dirinya sendiri. Banyak mahasiswa yang sebenarnya mampu, tapi karena pola pikirnya sudah negatif duluan, akhirnya merasa tidak percaya diri. Misalnya, merasa tidak cukup pintar atau takut dinilai buruk oleh orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya dipicu oleh situasi akademik, tapi juga oleh cara berpikir yang kurang tepat (Sekarini Andika Permatasari & Wuri Prasetyawati, 2023).

Kalau kondisi ini terus dibiarkan, dampaknya bisa cukup serius. Mahasiswa jadi cenderung menghindari tugas, menunda pekerjaan, bahkan kehilangan motivasi belajar. Pada akhirnya, prestasi akademik juga ikut menurun. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik berhubungan langsung dengan munculnya perilaku negatif seperti penghindaran dan penurunan kinerja belajar (Lita Fitara Cania et al., 2022). Untuk mengatasi masalah ini, dibutuhkan pendekatan yang tidak hanya fokus pada gejala, tapi juga pada akar masalahnya, yaitu pola pikir. Salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pendekatan ini menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku itu saling berkaitan. Dengan mengubah pola pikir yang negatif, maka emosi dan perilaku juga bisa ikut berubah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan melalui perubahan cara berpikir dan perilaku (Nurul Izzah & Indrijati, 2024).

Menariknya, CBT tidak hanya bisa dilakukan secara tatap muka, tapi juga sudah berkembang ke bentuk online atau digital. Dalam studi meta-analisis terbaru, CBT berbasis internet terbukti efektif dalam menurunkan gejala kecemasan pada mahasiswa, bahkan dalam kondisi keterbatasan akses layanan konseling. Hal ini menunjukkan bahwa CBT cukup fleksibel dan bisa menyesuaikan dengan kebutuhan mahasiswa saat ini (Oliveira et al., 2023).

Selain itu, penerapan CBT juga bisa dilakukan secara individu maupun kelompok. Dalam praktiknya, mahasiswa diajak untuk mengenali pikiran negatif, mengubahnya menjadi lebih rasional, serta melatih diri menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa teknik seperti relaksasi, self-talk, dan desensitisasi dalam CBT mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan. Berdasarkan uraian tersebut, bisa dilihat bahwa kecemasan akademik merupakan masalah yang cukup kompleks dan perlu penanganan yang tepat. CBT menjadi salah satu pendekatan yang relevan karena langsung menasar pola pikir dan perilaku mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa, sehingga bisa menjadi solusi yang tepat dalam dunia pendidikan saat ini.

Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai jurnal ilmiah dan buku yang relevan dengan topik tersebut (Ihksan et al., n.d.). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur yang memiliki kredibilitas tinggi, seperti jurnal ilmiah internasional, artikel penelitian, serta buku yang membahas tentang CBT dan kecemasan akademik. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara online, teknik analisis data dilakukan dengan cara membaca, memahami, serta mengelompokkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber. Data kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghubungkan berbagai hasil penelitian yang memiliki kesamaan maupun perbedaan. Proses ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang utuh mengenai bagaimana CBT diterapkan serta seberapa efektif pendekatan tersebut dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa.

Selanjutnya, penulis melakukan sintesis terhadap berbagai sumber yang telah dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif. Dengan membandingkan temuan dari berbagai penelitian, dapat diketahui pola umum terkait efektivitas CBT, faktor pendukung keberhasilan, serta keterbatasan yang mungkin terjadi dalam penerapannya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai peran CBT dalam mengatasi kecemasan akademik pada mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Konsep Dasar *Cognitive Behavioral Therapy*

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang paling banyak digunakan dalam dunia konseling dan psikologi modern. Pendekatan ini pertama kali dikembangkan oleh Aaron Beck pada tahun 1960-an, yang melihat bahwa gangguan emosional tidak hanya disebabkan oleh peristiwa yang dialami seseorang, tetapi lebih pada bagaimana individu tersebut menafsirkan peristiwa tersebut. CBT berangkat dari pemikiran bahwa cara seseorang berpikir sangat mempengaruhi perasaan dan perilakunya (Suma P. Chand et al., 2026). CBT menekankan hubungan antara tiga komponen utama (Rouf Mustofa & Nurjannah, 2022), yaitu pikiran (cognition), perasaan (emotion), dan perilaku (behavior). Ketiga komponen ini saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Misalnya, ketika seseorang memiliki pikiran negatif terhadap suatu situasi, maka hal tersebut akan memunculkan emosi negatif seperti cemas atau takut, yang

kemudian mempengaruhi perilaku menjadi menghindari atau menarik diri. Oleh karena itu, CBT berfokus pada upaya mengubah pola pikir yang tidak rasional agar dapat menghasilkan emosi dan perilaku yang lebih adaptif.

Salah satu konsep penting dalam CBT adalah adanya *automatic thoughts* atau pikiran otomatis. Pikiran ini muncul secara spontan dalam diri seseorang tanpa disadari, terutama ketika menghadapi situasi tertentu. Pikiran otomatis ini sering kali bersifat negatif dan tidak realistis, seperti merasa tidak mampu, tidak berharga, atau takut gagal.

Selain pikiran otomatis, CBT juga mengenal konsep *cognitive distortions* atau distorsi kognitif. Distorsi ini merupakan kesalahan dalam cara berpikir yang membuat seseorang menilai suatu situasi secara tidak objektif (Zhong et al., 2025). Contohnya adalah berpikir berlebihan (*overgeneralization*), berpikir hitam-putih (*all-or-nothing thinking*), atau menganggap hal buruk sebagai sesuatu yang pasti terjadi (*catastrophizing*). Distorsi kognitif inilah yang sering menjadi penyebab utama munculnya kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya. Konsep lain yang tidak kalah penting dalam CBT adalah *core beliefs* atau keyakinan inti. Keyakinan ini merupakan pandangan mendasar seseorang terhadap dirinya sendiri, orang lain, dan dunia. Biasanya keyakinan ini terbentuk sejak masa kecil dan terus mempengaruhi cara berpikir hingga dewasa. Misalnya, seseorang yang memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak berharga akan cenderung menafsirkan berbagai pengalaman secara negatif.

Menurut buku *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond* karya Judith S Beck, CBT merupakan pendekatan yang terstruktur, sistematis, dan berorientasi pada tujuan. Dalam praktiknya, terapi dilakukan dalam sesi-sesi yang terencana dengan baik, mulai dari identifikasi masalah, penetapan tujuan, hingga evaluasi hasil. Buku ini juga menjelaskan bahwa CBT tidak hanya berfokus pada pemahaman masalah, tetapi juga pada tindakan nyata untuk mengubah pola pikir dan perilaku klien (Judith S. Beck, 2021). Salah satu ciri khas CBT adalah sifatnya yang kolaboratif, yaitu adanya kerja sama antara konselor dan klien dalam proses terapi. Klien tidak hanya menjadi objek, tetapi juga aktif dalam menemukan solusi atas masalahnya. Dalam setiap sesi, klien diajak untuk mengevaluasi pikiran dan perilakunya serta mencoba strategi baru yang lebih efektif. Pendekatan ini membuat CBT menjadi lebih praktis dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. CBT juga dikenal sebagai pendekatan yang berbasis bukti (*evidence-based*). Artinya, efektivitas CBT telah diuji melalui berbagai penelitian ilmiah dan terbukti mampu mengatasi berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan stres, dan lain-lain. Tidak hanya itu, CBT juga dapat digunakan untuk berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa (Zhong et al., 2025).

Konsep Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk masalah psikologis yang sering dialami oleh siswa maupun mahasiswa dalam menjalani aktivitas pendidikan. Secara umum, kecemasan akademik dapat dipahami sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau tegang ketika individu menghadapi tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, atau presentasi (Redding et al., 2026). Dalam kajian psikologi pendidikan, kecemasan ini tidak hanya berkaitan dengan tekanan akademik itu sendiri, tetapi juga dengan bagaimana individu memandang kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan tersebut. Dalam sebuah buku ilmiah *Handbook of Stress and Academic Anxiety* (Luiz Ricardo Vieira Gonzaga et al., 2022), dijelaskan bahwa kecemasan akademik berkaitan erat dengan tekanan belajar, evaluasi akademik, serta faktor sosial yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam beradaptasi di lingkungan pendidikan.

Kecemasan akademik juga berkaitan dengan persepsi individu terhadap tuntutan dan kemampuan dirinya. Individu yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuan akademiknya cenderung lebih mudah mengalami kecemasan. Sebaliknya, individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi biasanya lebih mampu mengelola tekanan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti beban tugas, tetapi juga oleh faktor internal seperti *self-efficacy* dan pola pikir individu. Dalam kajian literatur disebutkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tanpa diimbangi dengan kemampuan coping yang baik dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa (Muryono, Puspa Ningrum, Saleshia Nabila, et al., 2025).

Kecemasan akademik juga memiliki dua sisi yang berbeda, yaitu dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Dalam tingkat tertentu, kecemasan dapat memberikan dorongan bagi individu untuk lebih giat belajar dan mempersiapkan diri dengan lebih baik (Berwian et al., 2025). Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan dan tidak terkendali, maka akan berdampak negatif terhadap proses belajar. Dalam kondisi ini, individu justru mengalami kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta penurunan performa akademik. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat mengganggu konsentrasi, prestasi, serta kenyamanan siswa dalam lingkungan pendidikan (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik juga cukup beragam. Salah satu faktor utama adalah tekanan akademik yang tinggi, seperti tuntutan nilai, tugas yang menumpuk, dan persaingan antar siswa. Selain itu, faktor sosial seperti hubungan dengan teman sebaya, dukungan dari keluarga, serta interaksi dengan guru atau dosen juga turut mempengaruhi tingkat kecemasan. Tidak kalah penting, faktor pribadi seperti kepribadian, pengalaman masa lalu, serta kemampuan dalam mengelola stres juga menjadi penentu munculnya kecemasan akademik. Dalam buku akademik disebutkan bahwa variabel seperti motivasi belajar, prokrastinasi, serta pengaruh lingkungan sosial memiliki hubungan erat dengan munculnya kecemasan akademik pada siswa (Lita Fitara Cania et al., 2022). Kecemasan akademik menjadi semakin penting untuk diperhatikan karena meningkatnya tuntutan akademik dan persaingan global. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan akademik yang tinggi, sekaligus mampu mengelola tekanan yang dihadapi. Pemahaman terhadap konsep kecemasan akademik menjadi langkah awal yang penting dalam merancang intervensi yang tepat. Pendekatan seperti konseling, manajemen stres, serta terapi berbasis kognitif seperti CBT telah banyak digunakan untuk membantu individu mengelola kecemasan secara lebih adaptif.

Hubungan CBT dengan Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik itu sering banget dialami mahasiswa, apalagi pas lagi banyak tugas, ujian, atau tekanan buat dapat nilai bagus. Biasanya kecemasan ini muncul bukan cuma karena situasi akademiknya, tapi lebih ke cara seseorang mikir tentang situasi itu. Misalnya, ada mahasiswa yang langsung mikir “aku pasti gagal” sebelum ujian dimulai. Nah, di sinilah peran *Cognitive Behavioral Therapy* atau CBT jadi penting, karena pendekatan ini fokus ke hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. CBT bantu mahasiswa buat sadar kalau pikiran negatif itu bisa memicu rasa cemas yang berlebihan (Muryono, Puspa Ningrum, & Saleshia Nabila, 2025). CBT bekerja dengan cara mengubah pola pikir yang nggak realistis jadi lebih rasional. Mahasiswa yang sering cemas biasanya punya pikiran otomatis yang negatif, kayak ngerasa dirinya nggak cukup pintar atau takut banget sama kegagalan. Pikiran-pikiran ini muncul tanpa disadari dan langsung mempengaruhi emosi. Dengan CBT, mahasiswa diajak buat mengenali pikiran itu, lalu diuji apakah benar atau cuma asumsi saja. Dari sini, kecemasan perlahan bisa berkurang karena pikiran jadi lebih terkontrol.

Hubungan CBT dengan kecemasan akademik juga kelihatan dari cara pendekatan ini ngatasi distorsi kognitif. Distorsi kognitif itu kayak kesalahan cara berpikir, misalnya langsung menganggap satu kegagalan sebagai tanda kalau dirinya nggak mampu sama sekali. Dalam dunia akademik, hal kayak gini sering banget terjadi. CBT bantu mahasiswa buat melihat situasi secara lebih objektif, jadi nggak langsung menyimpulkan hal yang berlebihan (Martalena, 2016). Mahasiswa yang cemas biasanya cenderung menghindari, misalnya nunda tugas atau malas masuk kelas karena takut nggak bisa. Padahal, sikap menghindari ini justru bikin masalah makin besar. Dalam CBT, mahasiswa diajak buat pelan-pelan menghadapi situasi yang bikin cemas, bukan malah menghindarinya. Proses ini membantu mereka menyadari kalau sebenarnya mereka mampu menghadapi tekanan akademik tersebut. Hubungan CBT dengan kecemasan akademik juga terlihat dari bagaimana pendekatan ini bantu mahasiswa mengelola emosi (Nauvalia & Indrijati, 2023). Dalam CBT, ada teknik seperti relaksasi, self-monitoring, dan problem solving yang bisa membantu individu mengontrol rasa cemas. Jadi, ketika mahasiswa mulai merasa tertekan, mereka sudah punya cara untuk menenangkan diri dan berpikir lebih jernih. Ini penting banget, karena kecemasan yang nggak dikontrol bisa mengganggu fokus dan performa akademik.

CBT juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Ketika pola pikir negatif mulai berubah, mahasiswa jadi lebih yakin sama kemampuan dirinya. Mereka nggak lagi terlalu takut gagal, tapi lebih fokus ke usaha yang dilakukan. Rasa percaya diri ini penting dalam dunia akademik, karena bisa mempengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan. Mahasiswa yang percaya diri cenderung lebih siap menghadapi ujian dan tugas dibandingkan yang selalu diliputi kecemasan (Suharnadi & Ardi, 2024).

Menariknya, banyak penelitian juga menunjukkan kalau CBT memang efektif buat mengurangi kecemasan akademik. Mahasiswa yang ikut program CBT biasanya mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan (Mühlberg & Müller, 2020). Keberhasilan CBT juga tergantung dari individu itu sendiri. CBT butuh keterlibatan aktif, jadi mahasiswa harus mau terbuka dan serius menjalani prosesnya. Selain itu, dukungan dari lingkungan seperti teman, keluarga, dan dosen juga berpengaruh. Kalau lingkungan mendukung, proses perubahan jadi lebih mudah. Tapi kalau nggak, biasanya butuh usaha lebih untuk mencapai hasil yang maksimal.

Proses Penerapan CBT pada Mahasiswa

Proses penerapan CBT pada mahasiswa biasanya dimulai dari tahap awal, yaitu mengenali masalah yang lagi dialami. Di tahap ini, mahasiswa diajak buat cerita tentang apa yang dirasakan, dipikirkan, dan dilakukan sehari-hari, terutama yang berkaitan sama tekanan akademik. Misalnya, ada yang sering cemas saat ujian, takut presentasi, atau overthinking soal nilai. Dari sini mulai kelihatan bahwa kecemasan itu nggak muncul begitu

saja, tapi ada hubungannya sama cara berpikir. Tahap ini penting banget karena jadi pondasi sebelum masuk ke tahap berikutnya (Aprilya Fransiska et al., 2024).

Setelah masalah mulai jelas, tahap selanjutnya adalah mengenali pikiran otomatis. Ini adalah pikiran yang muncul secara spontan tanpa disadari, biasanya langsung negatif. Contohnya kayak “aku nggak bakal bisa”, “aku pasti gagal”, atau “orang lain lebih pintar dari aku”. Pikiran seperti ini sering banget muncul pada mahasiswa yang lagi tertekan. Dalam CBT, mahasiswa dilatih untuk sadar sama pikiran ini supaya nggak terus-terusan dikontrol sama pikiran negatif tersebut (Muryono, Puspa Ningrum, & Salesia Nabila, 2025). Setelah pikiran otomatis dikenali, mahasiswa diajak buat mengecek apakah pikiran itu benar atau cuma asumsi. Di sini mulai ada proses mikir ulang, misalnya dengan melihat bukti nyata. Kalau selama ini pernah berhasil, berarti pikiran “aku nggak mampu” itu sebenarnya nggak sepenuhnya benar. Proses ini bikin mahasiswa mulai melihat situasi dengan lebih realistis, bukan cuma dari sisi negatif saja.

Tahap berikutnya adalah mengubah pola pikir negatif jadi lebih masuk akal. Ini yang sering disebut cognitive restructuring. Mahasiswa dilatih untuk mengganti pikiran yang terlalu ekstrem dengan yang lebih seimbang. Misalnya, dari “aku pasti gagal” jadi “aku belum tentu gagal, aku masih punya kesempatan”. Walaupun kelihatannya sederhana, tapi perubahan kecil ini punya dampak besar ke perasaan. Biasanya kecemasan jadi lebih ringan setelah pola pikir mulai berubah. Selain pikiran, CBT juga fokus ke perilaku. Banyak mahasiswa yang cemas justru jadi menghindari, kayak nunda tugas, males belajar, atau bahkan nggak masuk kelas. Padahal itu bikin masalah makin numpuk. Dalam CBT, mahasiswa diajak buat pelan-pelan menghadapi situasi yang ditakuti. Nggak langsung besar, tapi bertahap. Misalnya mulai dari belajar sedikit dulu, lalu meningkat. Dengan cara ini, rasa takut bisa dikurangi karena sudah terbiasa menghadapi situasi tersebut (Vanessa Dordron de Pinho, 2025).

Mahasiswa juga dilatih untuk punya cara mengelola kecemasan. Di sini biasanya diajarkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau cara menenangkan diri saat mulai panik (Atensi et al., 2023). Selain itu, ada juga latihan problem solving supaya mahasiswa bisa menghadapi masalah dengan lebih terarah, bukan cuma panik tanpa solusi. Ini penting karena kecemasan sering muncul karena merasa nggak punya kontrol (Susanti, 2025). Biasanya ada juga tugas yang harus dilakukan di luar sesi. Mahasiswa diminta untuk mencoba apa yang sudah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya mencatat pikiran negatif, mencoba menggantinya, atau berani menghadapi situasi yang biasanya dihindari. Latihan ini penting supaya perubahan nggak cuma terjadi saat sesi saja, tapi juga di kehidupan nyata (Lilis et al., 2024).

Selain itu, ada juga tahap evaluasi. Di sini dilihat apakah ada perubahan setelah menjalani CBT. Misalnya, apakah kecemasan sudah berkurang, apakah mahasiswa sudah lebih berani menghadapi tugas, atau apakah pola pikir sudah mulai berubah. Evaluasi ini penting supaya tahu apakah metode yang dipakai sudah tepat atau perlu disesuaikan lagi. Tahap terakhir adalah menjaga perubahan yang sudah terjadi. Mahasiswa didorong untuk terus menggunakan teknik CBT dalam kehidupan sehari-hari, walaupun sesi sudah selesai. Ini penting supaya perubahan yang sudah ada nggak hilang begitu saja. Dengan terus latihan, lama-lama cara berpikir yang lebih positif bisa jadi kebiasaan baru.

Simpulan

Kecemasan akademik yang dialami mahasiswa bukan cuma soal tekanan tugas atau ujian, tapi juga sangat dipengaruhi oleh cara berpikir yang cenderung negatif terhadap kemampuan diri. Pikiran seperti takut gagal, merasa tidak mampu, atau khawatir berlebihan sering memicu munculnya rasa cemas yang akhirnya berdampak pada perilaku, seperti menunda tugas, menghindari tantangan, dan menurunnya semangat belajar. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti mampu membantu mahasiswa mengatasi kondisi tersebut karena pendekatannya langsung menyentuh pola pikir dan perilaku. Melalui proses mengenali pikiran negatif, mengubahnya menjadi lebih rasional, serta melatih diri untuk menghadapi situasi yang menekan, mahasiswa menjadi lebih mampu mengontrol kecemasan yang dirasakan. Perubahan ini tidak hanya berdampak pada berkurangnya rasa cemas, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selain itu, CBT juga memberi bekal keterampilan yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari, seperti cara mengelola stres, berpikir lebih realistis, dan menyelesaikan masalah dengan lebih terarah. Dengan latihan yang konsisten, mahasiswa bisa membangun kebiasaan baru yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik. Secara keseluruhan, CBT menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi kecemasan akademik. Pendekatan ini tidak hanya membantu menyelesaikan masalah yang sedang dialami, tetapi juga memperkuat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan ke depan dengan cara yang lebih sehat dan terkontrol.

Referensi

- Aprilya Fransiska, E., Harlia Putri, T., Ligita Program Studi Keperawatan, T., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., & Jalan Hadari, P. (2024). Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Atensi, M., Rifameutia, T., & Info, A. (2023). The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(4), 559–568. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4>
- Berutu, R., & Mutiawati, M. (2023). Understanding learning anxiety and mental health of final year students: A qualitative study. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 4(1), 42–51. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i1.60000>
- Berwian, I. M., Hitchcock, P., Pisupati, S., Schoen, G., & Niv, Y. (2025). Using computational models of learning to advance cognitive behavioral therapy. *Communications Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00251-4>
- Ihksan, A., Risma, A., Wa, N., Sri, O., Rizqy, A., Alam, I., Ilah, N., Ernasari, P., & Ramli, R. (n.d.). *Studi Literatur (Systematic, Narrative, Scoping, Argumentative, Theoretical)*. CV. Eureka Media Aksara.
- Judith S. Beck. (2021). *Cognitive Behavior Therapy, Third Edition Basics and Beyond*. Guilford Press.
- Lilis, Herdi, & Happy Karlina Marjo. (2024). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mereduksi Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa: Naratif Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1453–1465. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5968>
- Lita Fitara Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Luiz Ricardo Vieira Gonzaga, Leticia Lovato Dellazzana-Zanon, & Andressa Melina Becker da Silva. (2022). Handbook of Stress and Academic Anxiety. In *Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers*.
- Martalena. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V Melalui Penerapan Model Matematika Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Jurnal EDUCATIO*, 2(1). <http://jurnal.iicet.org>
- Mühlberg, S., & Müller, M. M. (2020). Alignment of Continuous Auditory and Visual Distractor Stimuli Is Leading to an Increased Performance. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00790>
- Muryono, S., Puspa Ningrum, A., & Salesia Nabila, A. A. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa : literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 36–45. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i1.2626>
- Muryono, S., Puspa Ningrum, A., Salesia Nabila, A. A., Brawijayanti, G., & Muhammadiyah HAMKA, U. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa : literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 36–45. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i1.2626>
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). Konseling Kognitif Perilaku Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Dengan Sindrom Impostor. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 11(3), 216–222. <https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Nurul Izzah, I., & Indrijati, H. (2024). The Impact of Behavioral Cognitive Counseling (CBT) on Academic Anxiety in College Students. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 13(1), 42–49. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>
- Oliveira, C., Pacheco, M., Borges, J., Meira, L., & Santos, A. (2023). Internet- delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 31. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100609>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Redding, R. E., Maranto, R., & Honeycutt, N. (2026). Is the Victimology Worldview of Many Young Therapists Ill-Suited for Cognitive Behavior Therapy? *Current Opinion in Psychology*, 102313. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2026.102313>
- Rouf Mustofa, M., & Nurjannah. (2022). Cognitive Behavioral Therapy. *CONS- IEDU: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1). <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- Sekarini Andika Permatasari, & Wuri Prasetyawati. (2023). Efforts to Overcome Adolescent Academic Anxiety through Intervention Programs with a Cognitive-Behavioral Therapy Approach. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 130–137. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58382>
- Suharnadi, P., & Ardi, Z. (2024). Research Article Overcoming Various Anxieties. *Counseling And Education*, 2(3), 188–200. <https://doi.org/10.58355/psy.v2i3.37>

-
- Suma P. Chand, Daniel P. Kuckel, & Martin R. Huecker. (2026). Cognitive Behavior Therapy. In National Center for Biotechnology Information. Stat Pearls Publishing.
- Susanti, R. (2025). Gambaran Fenomena Prokrastinasi Pada Mahasiswa dan Solusi Penanganan Menggunakan CBT. *Journal Of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(2), 61–73.
- Vanessa Dordron de Pinho. (2025). Cognitive Behavioral Therapy. *The Palgrave Encyclopedia of Theoretical and Philosophical Psychology*.
- Zhong, C., Zhang, H., Wang, L. H., Dong, Y., Ji, L., & Guo, Y. (2025). Meta- analysis Update on Cognitive Behavioral Therapy for Tinnitus. *Indian Journal of Otolaryngology and Head and Neck Surgery*, 77(9), 3688–3700. <https://doi.org/10.1007/s12070-025-05709-9>