

## (Cognitif Behavior Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Awal)

Netania Herlambang<sup>1</sup>, Muhammad Iksan Junawal<sup>2</sup>, Chelsy Fatimah Lumuhu<sup>3</sup>, Maria Pigome<sup>4</sup>, Anja Falentina Br.Barus<sup>5</sup>, Heriana Forida Br.Berutu<sup>6</sup>, Derol Josua Sundalangi<sup>7</sup>, Rinna Yuanita Kasenda,<sup>8</sup> Mario Erick Wantah<sup>9</sup>

Program study Bimbingan Konseling Jurusan Pendidikan Psikologi dan Bimbingan  
Fakultas ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : [rinnakasenda@unima.ac.id](mailto:rinnakasenda@unima.ac.id)

### Abstract

Early semester students are a transitional period from high school to college, so there are many changes in situations and conditions experienced by someone who will be attending college. Assignments and various campus activities that will continue until students reach the graduation stage, it is not easy to achieve all of that, it requires sufficient confidence in doing it to presenting it and completing it, but some students have anxiety about this, starting from fear, nervous, to the point of worrying about not being able to finish his studies. There are various reasons. Embarrassed to appear in public because they are afraid of being laughed at, some are dissatisfied with their appearance, afraid of being criticized, and many more negative thoughts that increase anxiety levels, which often lead to physical disturbances. A 19 year old first semester student who has good academic knowledge but lacks confidence and is worried about his studies will be the subject of this study.

**Keywords:** CBT, Anxiety, Confidence,

### Abstrak

Mahasiswa semester awal merupakan masa peralihan dari masa SMA ke masa perkuliahan, jadi ada banyak perubahan perubahan situasi dan kondisi yang dialami oleh seseorang yang akan duduk di bangku kuliah. Tugas dan berbagai kegiatan kampus yang akan terus ada hingga mahasiswa sampai pada tahap wisuda, tidak mudah dalam meraih semua itu, membutuhkan kepercayaan diri yang cukup dalam mengerjakan hingga menyajikannya dan menyelesaikannya, namun beberapa mahasiswa mempunyai rasa cemas akan hal tersebut, mulai dari rasa takut, gugup, hingga cemas tidak dapat menyelesaikan studinya. Ada berbagai alasan. Malu tampil dimuka umum karena takut ditertawai, ada yang kurang merasa puas akan penampilannya, takut dikritik, dan masih banyak lagi pikiran pikiran negative yang membuat tingkat kecemasan meningkat, hingga tak sedikit berujung pada gangguan fisik. Seorang mahasiswa semester awal berusia 19 tahun, memiliki pengetahuan akademik yang baik namun kurang percaya diri dan cemas akan studinya akan menjadi subjek pada penelitian ini,

**Kata Kunci:** CBT, Kecemasan, Percaya diri,

### PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan individu yang diliputi rasa takut, gugup, ketegangan dan kekhawatiran akan suatu hal, pada umumnya mahasiswa diperhadapkan dengan kecemasan akademik, atau kecemasan pada proses studi, dan bisa menjadi suatu penghambat pada proses perkuliahan. Kecemasan sering dialami oleh semua individu, terlebih khusus pada individu yang berkecimpung didunia karir dan pendidikan. Cemas akan masa yang mendatang juga menjadi rasa kecemasan yang dirasakan oleh

setiap individu.

Munculnya kecemasan belum dapat dipastikan penyebab khususnya, namun kecemasan bisa muncul karena adanya factor biologis, stress bahkan factor lingkungan dan social. Rasa cemas seseorang kadang dipandang sebagai suatu rasa takut berlebihan. Seperti seorang mahasiswa yang diuntut untuk mampu beradaptasi dilingkungan kampusnya dan mampu untuk mengatasi setiap kesulitan dan kegagalan akademis dengan tujuan untuk membentuk mahasiswa yang aktif dan unggul.

Kecemasan adalah hal yang normal bagi individu, tetapi rasa cemas yang berlebihan

ga dapat menguras tenaga dan pikiran , sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari – hari. Tak sedikit individu yang membiarkan rasa kecemasan sehingga menyebabkan gangguan fisik , gangguan tidur , gangguan pencernaan , sakit kepala , hingga komplikasi penyakit lainnya

.Rasa cemas tidak menutup kemungkinan individu menutup diri dari sosialnya, sehingga individu sulit dalam bersosialisasi karena cemas akan pendapat atau pandangan seseorang akan dirinya . hal ini tentu saja menghambat aktifitas individu karena sulit dalam berinteraksi dengan makhluk social.

Mahasiswa dituntut untuk aktif dalam berbagai kegiatan kampus, tak hanya kegiatan bahkan mulai dalam kelas saja mahasiswa sudah diperhadapkan dengan tugas tugas dari beberapa mata kuliah, dimana tugas dengan berbagai macam bentuk, mulai dari yang bersifat individu dan bersifat kelompok. Contohnya saja diskusi , dalam diskusi kelompok atau presentasi hasil kajian materi terkadang mahasiswa harus tampil di depan dan berdiri didepan umum atau depan mahasiswa lainnya , yang tentunya diharuskan untuk berani berbicara tanpa ada rasa takut akan kesalahan yang akan terjadi. Seperti pada saat Tanya jawab kelompok , pastinya akan ada sesi pertanyaan antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya , sehingga terkadang sesi Tanya jawab berujung kepada perdebatan. Hal ini bisa menjadi suatu masalah pada mahasiswa yang memiliki kecemasan akan salah atau tidak bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh audience. Rasa takut ini muncul karena mereka merasa bahwa jika salah dalam menjawab pertanyaan mereka akan merasa malu dan akan dipandang bodoh atau tidak menguasai materi. Padahal hal itu merupakan hal yang normal atau wajar pada saat adanya diskusi kelompok benar salah tidak menjadi suatu masalah besar. Dari adanya pandangan tersebut mereka menjadi orrang yang takut mencoba , cemas , hingga tidak percaya diri , bahkan

cenderung untuk menutup diri dari kegiatan

kegiatan didunia perkuliahan .Kecemasan dapat atasi dengan terapi berpikir positif, berpikir positif dapat mengalihkan pemikiran pemikiran negative , mengendalikan emosi , dan meminimalisir kecemasan. Semakin seseorang mampu berpikir positif , semakin rendah pula rasa cemas seseorang. Selain berpikir positif kecemasan dapat diatasi dengan CBT, CBT meyakini bahwa perilaku memiliki dampak kuat terhadap pemikiran dan emosi individu sehingga mengubah perilaku dapat menjadi cara untuk mengubah pemikiran dan emosi individu. Teknik CBT membantu seseorang mengetahui pola kognitif atau pikiran dan emosi yang berkaitan dengan perilakunya. Perasaan dan perilaku individu akan dipengaruhi oleh cara seseorang dalam memandang hubungan antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Misalkan, jika seseorang berpikir negatif mengenai situasi saat berbicara di depan umum, maka pikiran negatif akan mempengaruhi perilaku dan perasaannya sehubungan dengan situasi tersebut.

Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk mengetahui lebih jelasnya maka penulis bermaksud mengadakan penelitian pada subjek berinisial I.R mahasiswa semester 2 FIPP prodi BK, Universitas Negeri Manado. Secara sederhana peneliti bertujuan untuk mengetahui perubahan perlakuan pada individu yang memiliki kecemasan tinggi akan studynya yang berusaha berpikir positif dan melakukan CBT.

## METODE

Pendekatan metodologis yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Sugiyono (2005:21) mengatakan bahwa metode deskriptif adalah metode yang dipakai untuk menggambarkan atau menganalisis hasil penelitian namun tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Data yang diperoleh penulis dijabarkan menggunakan kata- kata atau kalimat sehingga dapat menjadi sebuah wacana yang merupakan kesimpulan dari analisis data tersebut. Selain itu metode

kualitatif ini dipilih agar dapat dibandingkan perubahan apa saja yang terjadi sebelum dan sesudah diterapkannya CBT pada subjek. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini diperoleh melalui wawancara dan hasil observasi pada subjek. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif dalam penelitian ini berguna karena berkaitan dengan data yang tidak berbentuk angka, namun berupa penjabaran deskripsi dari karakter individu atau mahasiswa usia 19 tahun dan penjabaran hasil wawancara dengan mahasiswa yang memiliki masalah kecemasan berlebih hingga kurangnya rasa percaya diri akibat dari pola pikir negative.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini berupa gambaran hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis dengan mahasiswa semester 2 berinisial I.R. dengan beberapa pertimbangan kami melakukan 2 kali pertemuan dengan subjek, pada pertemuan pertama peneliti mempersilahkan subjek untuk menceritakan terkait masalah yang mereka alami. Setelah subjek menceritakan masalah psikologis yang dia alami, kemudian peneliti membuat daftar masalah yang dominan dialami subjek, ternyata masalah yang paling utama dirasakan oleh subjek adalah rasa cemas akan study atau kuliahnya. Dia merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan study di kampusnya karena merasa diri kurang pandai atau kurang pengetahuan yang luas, disatu sisi subjek juga merupakan perantau dari luar provinsi, jadi penyesuaian diri juga menjadi salah satu penyebab rasa cemas, akan ia mampu untuk menyelesaikan studynya atau tidak.

Peneliti menanyakan apakah selama 2 semester subjek duduk di bangku kuliah masih tetap merasakan hal yang sama, dan jawab subjek masih tetap sama, semenjak dia duduk di semester 1 hingga sudah menuju ke semester 3 sekarang ini. Peneliti memberikan pemahaman kepada subjek akan pemikiran negative yang dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku. Peneliti dan subjek saling bertukar pendapat mengenai akibat akibat dari

pemikiran negative tersebut, hingga subjek diminta untuk menentang pikiran negative dengan memberi pemahaman yang positif tentang kondisi yang dialami subjek. Hal ini tidak hanya dilakukan sekali, tetapi kami peneliti memberikan kesempatan kepada subjek jika merasa ada yang ingin disampaikan mengenai rasa kecemasannya akan hal apapun itu, kami bersedia untuk mendengarkan kecemasan apa yang dirasakan oleh subjek tersebut, kapanpun itu bisa melalui pertemuan langsung atau melalui interaksi jarak jauh (online) melalui via chat atau telepon, dan benar saja ada beberapa kali subjek meminta pendapat kami untuk beberapa masalah yang dialami. Dari sini mulai nampak perubahan perubahan pada diri subjek/klien kami Ketika ia menggunakan Teknik Teknik CBT.

Pada pertemuan kedua kami meminta klien untuk menceritakan apa saja yang dia rasakan setelah meminimalisir pikiran pikiran negatifnya. Klien mulai membandingkan sebelum ia menerapkan pola pikir positif ia cenderung menjadi orang yang menutup diri atau memendam semua yang ia alami dan rasakan sendiri. Subjek juga menuturkan bahwa banyak pola pikir yang selama ini tidak berguna atau tidak bermanfaat karena menghambat dirinya untuk berkembang. Selain daripada itu, klien memiliki emosi yang sulit dikendalikan sehingga ketika ia marah apa saja yang ada didepannya bisa ia banting, namun setelah diterapkan CBT kini ia merasa bahwa hal itu sangat merugikan baik itu diri sendiri maupun orang yang ada disekitarnya. Subjek menyadari akan pikiran pikiran negatifnya itu menyebabkan kecemasan, terlebih khusus akan aktivitasnya di kampus, klien yang dulu merasa kurang percaya diri karena banyak saingan saingan luar yang sekarang sekelas dengannya, kemudian malu untuk tampil didepan saat ada presentasi karena takut ditertawakan bila ada salah kata atau dialeknya yang menonjol membuatnya kurang percaya diri.

Dari hasil yang telah disajikan diatas dapat dilihat bahwa masalah yang I.R alami lebih dominan kecemasan akan study dan

kegiatan di kampus. Sehingga kecemasan itu berujung menjadi hilangnya rasa percaya diri, sampai adanya perilaku tidak ingin bersosialisasi dengan lingkungan sosialnya karena rasa cemas yang berlebih atau adanya Pikiran – pikiran negative yang menguasai pikiran subjek ini. Dalam hal ini penulis memberikan beberapa solusi dalam mengatasi kecemasan berlebih, yaitu terapi berpikir positif, jika seseorang banyak memikirkan hal yang positif itu dapat mendominasi pikiran mereka, sehingga pemikiran-pemikiran yang negative dapat berkurang. Setelah hal ini dilakukan ada beberapa tips juga untuk meningkatkan kepercayaan diri mereka seperti, untuk melatih berbicara di depan umum bisa dimulai dengan berlatih depan kaca sebelum berhadapan langsung dengan audience, sehingga seseorang dapat menilai sendiri apa yang mereka rasa kurang pada diri mereka saat berbicara di depan umum. Selain daripada itu kami menerapkan CBT pada saat wawancara berlangsung, seperti pada saat wawancara dengan klien, kami memberi pandangan-pandangan positif tentang diri mereka, meminimalisir pemikiran negative yang dapat mengganggu pikiran hingga mengganggu kehidupan sehari-hari.

## KESIMPULAN

Setelah menyimak hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, dapat kita simpulkan bahwa CBT dapat membantu mengubah pola pikir negative yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa semester awal akan keberhasilan study, serta mampu meningkatkan rasa percaya diri pada mahasiswa. Hasil penelitian ini meyakinkan bahwa cognitive behavior therapy mampu dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa semester awal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kami panjatkan Kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat, Tauhid, dan HidayahNya penulis dapat menyelesaikan Jurnal tentang "Cognitif Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Semester Awal".

Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada :

1. Ibu Rinna Yuanita Kasenda, S.Th.,M.Teol.,M.Pd., selaku dosen Pengampuh Mata Kuliah Konseling Post Modern atas Bimbingan dan dukungannya
2. Kampus Universitas Negeri Manado semester 2 prodi Bimbingan dan Konseling, Yang sudah ikut serta dalam penelitian, sebagai subjek penelitian dalam jurnal ini.
3. Kaprodi, Dosen-dosen, serta mahasiswa-mahasiswi yang sangat kami cintai dan banggakan atas perizinannya kepada kami dalam melakukan observasi penelitian sehingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan sebaik mungkin.

Kami menyadari bahwa jurnal ini masih jauh dari kata sempurna. Karena kami juga masih dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun dan mengarahkan kami lebih maju. Maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan jurnal ini. Semoga isi dari jurnal ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acharya P. R., & Chalise, H. N. (2017). *Self-esteem and Academic Stress among Nursing Students*. Kathmandu University Medical Journal, 13(4), 298. <https://doi.org/10.3126/kumj.v13i4.16827>
- Branden, N., (1969). *The Psychology of Self-Esteem*. New York : Nash
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of Self-esteem*. San Fransisco: Freeman and Company
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corsini, R.J & Wedding, D. (2011). *Current Psychoterapies* (9th edition). Belmont: Brooks/Cole
- Della. (2012). *Cognitive Behavior Therapy untuk*

Meningkatkan *Self-esteem* pada Mahasiswa Universitas Indonesia yang Mengalami Distres Psikologis. Tesis, tidak diterbitkan. Universitas Indonesia, Depok

Guindon, M. H. (Ed.). (2010). *Self-esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. New York: Routledge.

Islamiah, N., Daengsari, D. P., & Hartianti, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan *Self-esteem* pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 8(3), 142–152. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>

James, W. (1980). *The Principles of Psychology*, Vol. 2. NY, US: Henry Holt and Company  
Martínez, I., & García, J. F. (2007). Impact of Parenting Styles on Adolescents' *Self-esteem* and Internalization of Values in Spain. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(02), 338–348. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006600>