



Efektivitas Konseling Behavioral dalam Mengurangi Kecemasan Akademik dan Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa

Sabrina Nurul Aisah

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: syabrina2704@gmail.com, fadhillyusri@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of behavioral counseling in reducing academic anxiety and increasing student learning motivation. The research method used is Single Subject Research (SSR) with a baseline-intervention-baseline design. The subject of the study was a 21-year-old female student with the initials NA, in her sixth semester, who experienced academic anxiety and decreased learning motivation due to academic pressure, part-time work, family economic conditions, and family demands. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. Data analysis used visual analysis of behavioral changes before and after being given behavioral counseling intervention. The results showed that before being given counseling services, the counselee experienced excessive anxiety, difficulty concentrating, sleep disorders, procrastination, social withdrawal, and decreased learning motivation. After being given behavioral counseling, more adaptive behavioral changes occurred, such as better time management skills, reduced staying up late habits, increased focus in lectures, and the re-emergence of learning enthusiasm and the ability to control anxiety. Behavioral counseling through positive reinforcement techniques, habituation of new behaviors, self-management, and relaxation exercises has been proven to be effective in helping counselees reduce academic anxiety and gradually increase learning motivation. Thus, behavioral counseling can be an effective alternative service to help students cope with academic stress and develop more positive learning behaviors.*

Keywords: Behavioral Counseling, Academic Anxiety, Learning Motivation

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah *Single Subject Research* (SSR) dengan desain baseline-intervensi-baseline. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi berinisial NA berusia 21 tahun, semester 6, yang mengalami kecemasan akademik dan penurunan motivasi belajar akibat tekanan akademik, pekerjaan sampingan, kondisi ekonomi keluarga, serta tuntutan keluarga. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis visual terhadap perubahan perilaku sebelum dan sesudah diberikan intervensi konseling behavioral. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling, konseli mengalami kecemasan berlebihan, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, perilaku menunda tugas, menarik diri dari lingkungan sosial, serta menurunnya motivasi belajar. Setelah diberikan konseling behavioral, terjadi perubahan perilaku yang lebih adaptif, seperti kemampuan mengatur waktu yang lebih baik, berkurangnya kebiasaan begadang, meningkatnya fokus dalam perkuliahan, serta munculnya kembali semangat belajar dan kemampuan mengendalikan kecemasan. Konseling behavioral melalui teknik penguatan positif, pembiasaan perilaku baru, pengelolaan diri, dan latihan relaksasi terbukti efektif membantu konseli mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar secara bertahap. Dengan demikian, konseling behavioral dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan membangun perilaku belajar yang lebih positif.

Kata Kunci: Konseling Behavioral, Kecemasan Akademik, Motivasi Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi berperan penting dalam pembentukan sumber daya manusia berkualitas. Mahasiswa dituntut menguasai kompetensi akademik melalui materi perkuliahan yang semakin kompleks (Oktaviani et al., 2016), serta mampu beradaptasi dengan beban studi, tugas kuliah, Praktik Kerja Lapangan, dan tugas akhir sebagai syarat kelulusan (Farahmita & Paramita, 2024). Tekanan dari tuntutan tersebut kerap menimbulkan kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah kondisi emosional berupa kekhawatiran berlebihan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tugas akademik. Kondisi ini ditandai dengan takut gagal, sulit berkonsentrasi, gelisah, menurunnya kepercayaan diri, dan terganggunya proses belajar. Fenomena ini semakin umum terjadi dan dipengaruhi oleh tuntutan akademik, persaingan, serta harapan prestasi. Dampaknya meliputi penurunan konsentrasi, gangguan tidur, rendahnya kepercayaan diri, serta penurunan prestasi belajar berupa turunnya nilai dan kesulitan memahami materi (Muryono et al., 2025).

Faktor pemicu kecemasan akademik meliputi beban tugas berlebihan serta faktor internal seperti usia, jenis kelamin, kesehatan, pengalaman, dan besar kecilnya stresor (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Kecemasan akademik juga memengaruhi kesejahteraan psikologis, kognitif, dan fisiologis. Menurut Calhoun dan Acocelia, reaksi yang muncul berupa reaksi psikologis seperti cemas dan rendah diri, reaksi kognitif yang mengganggu kemampuan berpikir dan memecahkan masalah, serta reaksi fisiologis seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung (Nurfadhilah & Archianti, 2024). Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan, kelelahan emosional, dan rendahnya motivasi belajar.

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang memengaruhi semangat mahasiswa dalam belajar. Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung aktif, tekun, dan berorientasi pada prestasi, sedangkan kecemasan akademik yang tinggi dapat menurunkan motivasi tersebut. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar adalah melalui konseling behavioral. Pendekatan ini bertujuan membantu klien menyesuaikan diri dan mencapai tujuan pribadi serta profesional dengan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih konstruktif (Erford, 2016; Gladding, 2016). Efektivitasnya didukung oleh eksperimen terkontrol yang mengidentifikasi hukum perilaku (Yulastini, 2020). Penelitian terdahulu menunjukkan konseling behavioral efektif mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan membentuk perilaku belajar yang lebih baik. Namun, efektivitasnya pada konteks perguruan tinggi masih perlu dikaji lebih mendalam.

Dengan demikian, diperlukan upaya tepat untuk menangani kecemasan akademik yang memengaruhi motivasi dan keberhasilan belajar mahasiswa. Konseling behavioral dipandang potensial sebagai intervensi, sehingga penelitian mengenai efektivitasnya dalam mengurangi

kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa di perguruan tinggi perlu dilakukan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan subjek tunggal atau biasa disebut *Single Subject Research* (SSR) (Sugiyono, 2019). Metode eksperimen subjek tunggal dalam penelitian ini digunakan karena jumlah subjek yang diteliti adalah satu subjek. Metode ini diketahui sebagai alat ukur dari perlakuan yang diberikan terhadap perubahan perilaku dari subjek yang perlu diobservasi secara detail dan cermat. Penggunaan metode penelitian *Single Subject Research* (SSR) ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dalam membantu mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Subjek penelitian adalah seorang mahasiswi berinisial NA, berusia 21 tahun, semester 6, asal Bukittinggi, yang mengalami mengalami kecemasan akademik dan penurunan motivasi belajar. Prosedur penelitian Subjek tunggal ini terdiri dari tahap awal, tahap perlakuan dan tahap akhir yang meliputi fase baseline 1-fase perlakuan-fase baseline 2. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan analisis visual terhadap perubahan perilaku subjek pada fase baseline dan intervensi. Data hasil observasi dibandingkan untuk melihat adanya perubahan tingkat kecemasan akademik dan peningkatan motivasi belajar setelah diberikan layanan konseling behavioral.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Konseling Behavioral dalam Mengurangi Kecemasan Akademik dan Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa

NA, mahasiswi semester 6 UIN Bukittinggi berusia 21 tahun, mengalami masalah psikologis yang saling terkait berupa kecemasan berlebihan, gejala depresi, dan tekanan dari berbagai sumber. Kecemasan yang dirasakannya muncul tanpa alasan jelas dan disertai kesulitan tidur, pikiran yang sulit tenang, rasa takut gagal, serta gejala fisik seperti mudah lelah dan lemas. Sementara itu, gejala depresi terlihat dari hilangnya motivasi belajar, perasaan gagal, menarik diri dari lingkungan sosial, gangguan pola tidur, dan rasa bersalah yang berkepanjangan. Tekanan yang dialami NA berasal dari beban akademik, pekerjaan paruh waktu, kondisi ekonomi keluarga, serta harapan tinggi orang tua agar ia cepat lulus dan membanggakan keluarga.

Perkembangan masalah NA terjadi secara bertahap. Pada semester 1 hingga 5, ia mampu menjalani perkuliahan dengan baik, aktif berorganisasi, dan menjaga keseimbangan antara kuliah, kerja, dan kehidupan sosial. Memasuki semester 6, beban akademik dan pekerjaan meningkat sehingga mulai muncul tanda kewalahan. Kondisi ini berlanjut hingga fase krisis ketika NA mengalami kelelahan fisik dan mental disertai gejala cemas dan depresi. Saat ini, NA mengalami penurunan fungsi yang signifikan di bidang akademik, sosial, dan pribadi.

Masalah yang dialami NA dipengaruhi oleh faktor predisposisi dan presipitasi. Faktor predisposisi meliputi perfeksionisme sebagai anak pertama yang dituntut berhasil, sifat tanggung jawab berlebihan yang membuatnya mengambil terlalu banyak beban, serta minimnya dukungan eksternal dalam mengelola tekanan. Faktor presipitasi muncul dari peningkatan beban akademik di semester 6, perubahan kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil, dan tekanan verbal dari orang tua melalui harapan-harapan yang disampaikan secara langsung maupun tidak langsung.

Jika tidak ditangani, kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak jangka pendek dan menengah. Dalam jangka pendek, NA berisiko mengalami penurunan nilai, keterlambatan kelulusan, kelelahan kronis, gangguan tidur, peningkatan kecemasan dan depresi, serta kehilangan dukungan sosial. Dalam jangka menengah, kemungkinan yang muncul adalah cuti kuliah atau drop out, penurunan kinerja kerja, perkembangan gangguan mental yang lebih berat, dan kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, digunakan pendekatan konseling behavioral yang fokus pada perubahan perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif melalui latihan, pembiasaan, dan penguatan positif. Melalui konseling individual, NA diajak memahami tekanan yang dialaminya, mengenali perilaku negatif, dan menyusun pola kegiatan harian yang lebih teratur. Ia juga dilatih mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi, memperbaiki pola tidur, serta membangun kembali hubungan sosial dan komunikasi dengan keluarga agar dukungan yang diterima bersifat suportif. Setelah mengikuti proses konseling, NA menunjukkan perubahan positif berupa keteraturan jadwal, berkurangnya kebiasaan begadang, kemampuan mengendalikan kecemasan, serta peningkatan motivasi dan keberanian untuk kembali berinteraksi sosial. Secara keseluruhan, konseling behavioral terbukti efektif membantu NA mengurangi perilaku tidak produktif, membangun kebiasaan sehat, dan memulihkan motivasi belajarnya secara bertahap.

Analisis Strategi Konseling Berwawasan Budaya Indonesia

Konseling berwawasan budaya Indonesia pada kasus NA menekankan bahwa penanganan kecemasan akademik dan rendahnya motivasi belajar tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai sosial budaya masyarakat seperti sopan santun, rasa sungkan, gotong royong, dan menjaga harmoni sosial. Dalam perspektif konseling multikultural, perilaku NA dipahami dalam konteks budaya kolektivistik yang membentuk cara berpikir dan bertindak, sehingga tekanan akademik dan tuntutan keluarga tidak dapat dinilai sebagai masalah semata tanpa memahami akar budaya yang melatarbelakanginya. Pedersen menyatakan bahwa keberhasilan konseling dipengaruhi oleh kemampuan konselor memahami konteks budaya klien dan menyesuaikan intervensi dengan nilai tersebut.

Pada kasus NA, tuntutan keluarga yang tinggi dan kebiasaan memprioritaskan harapan orang tua merupakan wujud nilai penghormatan dan tanggung jawab dalam budaya Indonesia. Namun, nilai tersebut menjadi tidak adaptif ketika dipahami berlebihan hingga mengorbankan kesehatan fisik, mental, dan motivasi belajar. Supratiknya menambahkan bahwa budaya kolektivistik di Indonesia cenderung mengutamakan kepentingan kelompok, sehingga individu seperti NA lebih mudah merasa bersalah ketika tidak dapat memenuhi harapan keluarga. Oleh karena itu, strategi konseling behavioral yang diterapkan perlu mengakomodasi nilai kolektivisme tanpa mengabaikan kesejahteraan diri individu.

Strategi yang digunakan adalah pendekatan behavioral yang responsif terhadap budaya, dengan memadukan teknik penguatan positif, pembiasaan perilaku baru, pengaturan jadwal, serta latihan relaksasi dan pengelolaan diri. Konselor membantu NA mengubah keyakinan irasional seperti “harus selalu memenuhi harapan keluarga agar tidak dianggap tidak berbakti” menjadi keyakinan yang lebih adaptif, misalnya “menjaga kesehatan diri juga bagian dari tanggung jawab kepada keluarga.” Hal ini sejalan dengan prinsip Corey bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir yang tidak realistis. Selain itu, latihan manajemen waktu dan pembagian prioritas diterapkan agar NA dapat menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan sampingan, dan kebutuhan pribadi tanpa melanggar norma sopan santun dan rasa hormat kepada keluarga.

Dalam konteks budaya Indonesia, konseling perlu mempertimbangkan nilai harmoni sosial, gotong royong, serta rasa sungkan. Koentjaraningrat menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia menjunjung tinggi harmoni dan menghindari konflik terbuka, sehingga NA cenderung memaksakan diri untuk memenuhi semua tuntutan agar hubungan keluarga tetap damai. Konseling membantu NA memahami bahwa harmoni berarti keseimbangan antara memberi dan menerima, bukan selalu mengalah. Nilai gotong royong yang mendorong saling membantu juga perlu dipahami sebagai hubungan timbal balik, bukan beban sepihak. Sementara itu, Geertz menyebutkan bahwa konsep rasa sungkan dalam budaya Jawa membuat individu sulit menolak permintaan karena takut dianggap tidak sopan. Pada kasus NA, rasa sungkan berkembang menjadi hambatan psikologis yang memperparah kecemasan dan menurunkan motivasi belajar. Konselor perlu membantu NA membedakan antara sopan santun yang sehat dengan rasa sungkan yang berlebihan.

Kesadaran budaya konselor menjadi kunci dalam proses ini. Menurut Sue, Arredondo, dan McDavis, kompetensi multikultural mencakup kesadaran diri konselor, pengetahuan budaya, dan keterampilan konseling multikultural. Konselor menyadari bahwa perilaku NA merupakan hasil internalisasi nilai budaya seperti nrimo, sungkan, dan harmoni sosial, serta menyesuaikan teknik konseling agar selaras dengan norma kesopanan Indonesia. Gladding menekankan bahwa konselor efektif adalah yang mampu menyesuaikan intervensi dengan nilai budaya klien tanpa memaksakan nilai pribadinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif membantu NA mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar. NA mulai mampu mengatur waktu dengan lebih baik, mengurangi kebiasaan begadang, lebih fokus mengikuti perkuliahan, serta membangun kembali hubungan sosialnya. Ia juga mulai memiliki semangat kembali menjalani perkuliahan dan lebih percaya diri menghadapi tuntutan akademik maupun harapan keluarga. Untuk keberlanjutan, NA disarankan mempertahankan kebiasaan positif tersebut, keluarga diharapkan memberikan dukungan dengan mengurangi tekanan berlebih dan menggantinya dengan pengertian, serta pihak kampus perlu memberikan perhatian lebih pada mahasiswa yang menunjukkan tanda kecemasan akademik. Pengembangan strategi selanjutnya dapat dilakukan dengan melibatkan subjek lebih luas atau mengkombinasikan pendekatan behavioral dengan pendekatan konseling lain untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

Etika Konseling Lintas Budaya

Konseling berwawasan budaya Indonesia pada kasus NA menekankan bahwa penanganan kecemasan akademik dan rendahnya motivasi belajar tidak dapat dipisahkan dari konteks budaya yang membentuk cara berpikir, merasakan, dan bertindak. NA berasal dari budaya Melayu Riau, sementara lingkungan kosnya mayoritas dihuni oleh mahasiswi bersuku Minang. Perbedaan budaya tersebut memengaruhi cara berkomunikasi, penggunaan bahasa daerah, dan pola interaksi sosial sehari-hari. Teman-teman kos NA terbiasa menggunakan bahasa Minang saat bercanda, sedangkan NA tidak sepenuhnya memahami bahasa tersebut. Akibatnya, ia sering merasa cemas, bingung, dan menduga dirinya sedang dibicarakan. Kondisi ini menambah beban psikologis NA yang sudah mengalami tekanan akademik, tuntutan keluarga, masalah ekonomi, dan beban pekerjaan sampingan.

Dalam perspektif konseling multikultural, perilaku NA dipahami dalam konteks budaya kolektivistik yang mengutamakan sopan santun, rasa sungkan, gotong royong, dan menjaga harmoni sosial. Pedersen menyatakan bahwa keberhasilan konseling dipengaruhi oleh kemampuan konselor memahami konteks budaya klien dan menyesuaikan intervensi dengan nilai

tersebut. Tuntutan keluarga yang tinggi dan kebiasaan memprioritaskan harapan orang tua merupakan wujud nilai penghormatan dan tanggung jawab dalam budaya Indonesia. Namun, nilai tersebut menjadi tidak adaptif ketika dipahami berlebihan hingga mengorbankan kesehatan fisik, mental, dan motivasi belajar. Supratiknya menambahkan bahwa budaya kolektivistik membuat individu seperti NA lebih mudah merasa bersalah ketika tidak dapat memenuhi harapan keluarga. Oleh karena itu, strategi konseling behavioral yang diterapkan perlu mengakomodasi nilai kolektivisme tanpa mengabaikan kesejahteraan diri individu.

Strategi yang digunakan adalah pendekatan behavioral yang responsif terhadap budaya, dengan memadukan teknik penguatan positif, pembiasaan perilaku baru, pengaturan jadwal, serta latihan relaksasi dan pengelolaan diri. Konselor membantu NA mengubah keyakinan irasional seperti “harus selalu memenuhi harapan keluarga agar tidak dianggap tidak berbakti” menjadi keyakinan yang lebih adaptif, misalnya “menjaga kesehatan diri juga bagian dari tanggung jawab kepada keluarga.” Hal ini sejalan dengan prinsip Corey bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir yang tidak realistis. Latihan manajemen waktu dan pembagian prioritas juga diterapkan agar NA dapat menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan sampingan, dan kebutuhan pribadi tanpa melanggar norma sopan santun dan rasa hormat kepada keluarga.

Dalam konteks budaya Indonesia, konseling perlu mempertimbangkan nilai harmoni sosial, gotong royong, serta rasa sungkan. Koentjaraningrat menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia menjunjung tinggi harmoni dan menghindari konflik terbuka, sehingga NA cenderung memaksakan diri untuk memenuhi semua tuntutan agar hubungan keluarga dan lingkungan sosial tetap damai. Konseling membantu NA memahami bahwa harmoni berarti keseimbangan antara memberi dan menerima, bukan selalu mengalah. Sementara itu, Geertz menyebutkan bahwa konsep rasa sungkan membuat individu sulit menolak permintaan karena takut dianggap tidak sopan. Pada kasus NA, rasa sungkan berkembang menjadi hambatan psikologis yang memperparah kecemasan dan menurunkan motivasi belajar. Konselor perlu membantu NA membedakan antara sopan santun yang sehat dengan rasa sungkan yang berlebihan.

Kesadaran budaya konselor menjadi kunci dalam proses ini. Menurut Sue, Arredondo, dan McDavis, kompetensi multikultural mencakup kesadaran diri konselor, pengetahuan budaya, dan keterampilan konseling multikultural. Konselor menyadari bahwa perilaku menarik diri, overthinking, dan penurunan motivasi pada NA merupakan respons terhadap tekanan sosial dan hambatan komunikasi dalam lingkungan budaya yang berbeda. Oleh karena itu, konselor bersikap objektif, tidak memihak, dan membantu NA melihat situasi secara lebih rasional serta membangun kembali hubungan sosial secara perlahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif membantu NA mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Secara bertahap, NA mampu mengatur waktu lebih baik, mengurangi kebiasaan begadang, lebih fokus mengikuti perkuliahan, serta mulai membangun kembali hubungan sosialnya. Ia juga mulai memiliki semangat kembali menjalani perkuliahan dan lebih percaya diri menghadapi tuntutan akademik maupun harapan keluarga. Untuk keberlanjutan, NA disarankan mempertahankan kebiasaan positif tersebut, keluarga diharapkan memberikan dukungan dengan mengurangi tekanan berlebih, dan pihak kampus perlu memberikan perhatian lebih pada mahasiswa yang menunjukkan tanda kecemasan akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral sesuai diterapkan pada kasus NA karena pendekatan ini menitikberatkan pada perubahan perilaku yang dapat diamati

secara langsung. Permasalahan NA tidak hanya menyangkut aspek pikiran dan perasaan, tetapi juga telah berdampak pada kebiasaan sehari-hari seperti pola tidur tidak teratur, penundaan tugas, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan lemahnya manajemen waktu. Melalui konseling behavioral, NA dibantu membentuk perilaku baru yang lebih adaptif sekaligus mengurangi perilaku maladaptif.

Pendekatan ini dinilai efektif karena menerapkan prinsip pembiasaan, penguatan positif, dan latihan bertahap. NA diajak menetapkan target kecil yang realistis, misalnya mengatur waktu belajar, mengurangi kebiasaan begadang, dan menyelesaikan tugas secara bertahap. Setiap keberhasilan yang dicapai diberi penguatan positif oleh konselor untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan memperkuat perilaku baik tersebut, sesuai prinsip behavioristik bahwa perilaku yang diperkuat cenderung diulang.

Teknik relaksasi dan pengelolaan diri yang diberikan juga berperan dalam mereduksi kecemasan akademik NA. Kecemasan yang timbul akibat beban tugas, skripsi, pekerjaan sampingan, dan tuntutan keluarga jika dibiarkan dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu pola tidur, dan melemahkan motivasi belajar. Oleh karena itu, latihan pengendalian diri dan ketenangan menjadi penting agar NA mampu menghadapi tekanan dengan lebih tenang.

Konseling behavioral membantu NA memahami bahwa perubahan perilaku dimulai dari kebiasaan kecil yang dilakukan secara konsisten. Sebelumnya, NA cenderung memaksakan diri menyelesaikan semua tanggung jawab sekaligus hingga mengalami kelelahan. Setelah mengikuti konseling, ia mulai mampu memprioritaskan tugas, mengatur waktu lebih baik, dan memberikan waktu istirahat bagi dirinya. Perubahan ini menunjukkan bahwa konseling behavioral tidak hanya mereduksi kecemasan, tetapi juga memperkuat kemampuan pengelolaan akademik.

Dari aspek motivasi belajar, NA yang sebelumnya kehilangan semangat mulai menunjukkan perbaikan setelah memperoleh dukungan dan arahan yang jelas. Ia menyadari bahwa kesempurnaan bukanlah tuntutan utama, dan pencapaian akademik dapat dicapai melalui proses bertahap. Dengan demikian, konseling behavioral terbukti efektif membantu NA menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar, yang terlihat dari perubahan perilaku yang lebih positif, kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, berkurangnya kebiasaan menunda tugas, serta meningkatnya semangat kuliah. Meskipun perubahan masih memerlukan pendampingan lanjutan, pendekatan ini layak digunakan untuk menangani mahasiswa yang mengalami tekanan akademik dan penurunan motivasi belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, konseling behavioral terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, khususnya pada kasus NA yang mengalami tekanan akademik, tuntutan keluarga, masalah ekonomi, serta beban pekerjaan sampingan yang memicu kecemasan, kelelahan fisik dan mental, penurunan motivasi belajar, dan perilaku maladaptif seperti menunda tugas, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan mengatur waktu. Melalui pendekatan behavioral dengan teknik penguatan positif, pembiasaan perilaku baru, pengaturan jadwal, latihan relaksasi, dan pengelolaan diri, NA secara bertahap mampu mengurangi kecemasan, memperbaiki manajemen waktu, mengurangi kebiasaan begadang, lebih fokus dalam perkuliahan, serta mulai membangun kembali hubungan sosialnya. Pendekatan ini juga meningkatkan semangat dan rasa percaya diri NA dalam menghadapi tuntutan akademik maupun harapan keluarga. Meskipun masih memerlukan pendampingan lanjutan, hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling behavioral dapat menjadi alternatif efektif dalam menangani kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa.

Oleh karena itu, NA disarankan mempertahankan kebiasaan positif yang telah terbentuk, keluarga diharapkan memberikan dukungan tanpa tekanan berlebihan, dan pihak kampus perlu lebih memperhatikan mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik, sementara penelitian selanjutnya disarankan melibatkan subjek yang lebih luas dan mengombinasikan pendekatan behavioral dengan pendekatan konseling lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Erford, B. T. (2016). *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs, and Practices*. Amerika Serikat: Cognella.
- Farahmita, N., & Paramita, P. P. (2024). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Pascasarjana yang Menyelesaikan Tesis. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 14(2), 164–172.
- Gladding, S. T. (2016). *The Creative Arts in Counseling*. Alexandria: American Counseling Association.
- Muryono, S., Ningrum, A. P., Hafifah, AS, A. S. N., & Brawijayanti, G. (2025). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa : Literatur Review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 36–45.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nurfadhilah, A., & Archianti, P. (2024). Dinamika Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Berprestasi Yang Mengalami Impostor Syndrome. *Jurnal Psikologi*, 17(1).
- Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., Nur, M. O., & Lubis, H. (2016). Musik Kejian Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 5(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yulastini, N. K. S. (2020). Efektivitas Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 1–5.