



## Konseling Lintas Budaya Berbasis Pendekatan Terpadu untuk Mengatasi Kecemasan Finansial pada Mahasiswa Rantau: Studi Eksperimen Kasus Tunggal

**Farrel Febriananda**

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: [bogo130205@gmail.com](mailto:bogo130205@gmail.com), [fadhillayusri@gmail.com](mailto:fadhillayusri@gmail.com)

**Abstract.** *Migrant students who work part-time often face financial difficulties that trigger anxiety, self-blame, and emotional pressure. This study aims to examine the effectiveness of cross-cultural counseling using an integrated approach humanistic (Carl Rogers), cognitive restructuring (Aaron T. Beck), and behavioral (B.F. Skinner) in addressing financial management problems and financial anxiety in a migrant student. The method used is a Single Case Experimental Design (SCED) with an A-B design, where phase A represents the baseline condition prior to intervention and phase B represents the counseling intervention phase. The research subject is one student (initials IB), aged 20 years, a part-time worker at a motorcycle washing service while pursuing studies at UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Data were collected through pre-intervention assessment interviews, behavioral observation during sessions, and post-intervention follow-up. Behavioral analysis was conducted using the Pancadaya and Likuladu-Masidu framework. Results show that following the intervention, IB was able to identify spending priorities, reduce financial anxiety, develop a simple budgeting habit, and reduce self-blaming tendencies. These findings demonstrate the effectiveness of a culturally sensitive integrated counseling approach in helping migrant students manage financial challenges.*

**Keywords:** *Cross-Cultural Counseling, Financial Anxiety, Integrated Approach*

**Abstrak.** Mahasiswa rantau yang bekerja paruh waktu kerap menghadapi kesulitan finansial yang memicu kecemasan, rasa bersalah, dan tekanan emosional. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas konseling lintas budaya dengan pendekatan terpadu humanistik (Carl Rogers), restrukturisasi kognitif (Aaron T. Beck), dan behavioristik (B.F. Skinner) dalam mengatasi masalah manajemen keuangan dan kecemasan finansial pada mahasiswa rantau. Metode yang digunakan adalah eksperimen kasus tunggal (Single Case Experimental Design/SCED) dengan desain A-B, di mana fase A merupakan kondisi baseline sebelum intervensi dan fase B merupakan fase intervensi konseling. Subjek penelitian adalah satu mahasiswa berinisial IB, berusia 20 tahun, pekerja paruh waktu di pencucian motor yang sedang menempuh studi di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Data dikumpulkan melalui wawancara asesmen pra-intervensi, observasi perilaku selama sesi, dan wawancara tindak lanjut pasca-intervensi. Analisis tingkah laku dilakukan menggunakan kerangka Pancadaya dan Likuladu-Masidu. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, IB mampu mengidentifikasi prioritas pengeluaran, mengurangi kecemasan finansial, mulai membangun kebiasaan budgeting sederhana, dan mengurangi kecenderungan menyalahkan diri. Temuan ini menunjukkan efektivitas pendekatan konseling terpadu yang sensitif budaya dalam membantu mahasiswa rantau mengelola tantangan finansial.

**Kata Kunci:** Konseling Lintas Budaya, Kecemasan Finansial, Pendekatan Terpadu

## PENDAHULUAN

Konseling lintas budaya merupakan pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling yang menekankan pentingnya pemahaman terhadap latar belakang budaya konseli dalam proses pemberian bantuan (Haikal & Abdurrahman, 2023); (Widodo et al., 2022). Dalam masyarakat multikultural, individu berasal dari beragam suku, agama, bahasa, adat istiadat, dan kondisi sosial yang memengaruhi pola pikir, cara berkomunikasi, pengambilan keputusan, hingga perilaku sehari-hari. Budaya menjadi faktor penting yang memengaruhi pembentukan identitas dan respons individu terhadap masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, konselor dituntut memiliki kompetensi multikultural agar mampu memahami nilai, norma, serta pengalaman hidup konseli secara lebih objektif dan empatik (Fatimah & Farid, 2022). Menurut Gerald Corey, budaya memiliki pengaruh besar terhadap perilaku individu sehingga proses konseling tidak dapat dipisahkan dari konteks budaya yang melatarbelakanginya. Selain itu, (Sue & Sue, 2016) menegaskan bahwa perbedaan budaya dapat menjadi hambatan komunikasi apabila tidak dipahami dengan baik oleh konselor maupun konseli. Pada konteks mahasiswa rantau, perbedaan budaya dan tuntutan hidup mandiri sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama dalam pengelolaan keuangan dan proses penyesuaian diri di lingkungan baru (Sue & Sue, 2016).

Fenomena kesulitan manajemen keuangan pada mahasiswa rantau saat ini menjadi persoalan yang cukup sering ditemukan di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga dituntut mampu memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri, mengatur pengeluaran, sekaligus mempertahankan prestasi akademik. Kondisi tersebut menjadi semakin berat ketika mahasiswa juga harus bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan ekonomi. Tekanan finansial yang berkepanjangan dapat memicu kecemasan, stres akademik, kelelahan emosional, hingga penurunan motivasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan finansial memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan kampus. Di sisi lain, faktor budaya seperti rasa malu meminta bantuan, nilai kemandirian, dan tuntutan keluarga sering membuat mahasiswa memilih memendam masalahnya sendiri sehingga kondisi psikologis semakin memburuk. Fenomena ini menunjukkan bahwa masalah finansial mahasiswa rantau tidak hanya berkaitan dengan aspek ekonomi, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor budaya dan psikologis yang memerlukan penanganan melalui pendekatan konseling lintas budaya (Prayitno, 2017).

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pengembangan layanan konseling lintas budaya yang mampu membantu mahasiswa rantau dalam mengatasi kecemasan finansial dan meningkatkan kemampuan manajemen keuangan secara adaptif. Selama ini layanan konseling di perguruan tinggi lebih banyak berfokus pada masalah akademik dan penyesuaian sosial, sedangkan persoalan finansial mahasiswa sering kali belum menjadi perhatian utama. Padahal, tekanan ekonomi yang dialami mahasiswa dapat berdampak langsung terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan keberlangsungan studi. Pendekatan konseling lintas budaya menjadi penting karena mampu memahami latar belakang budaya konseli yang memengaruhi cara berpikir, sikap terhadap uang, pola pengambilan keputusan, serta respons terhadap tekanan hidup. Melalui pendekatan ini, konselor dapat memberikan bantuan yang lebih relevan, empatik, dan sesuai dengan kondisi konseli sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Dengan demikian, penelitian mengenai intervensi konseling lintas budaya pada mahasiswa rantau yang mengalami kecemasan finansial memiliki kontribusi penting dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Kesenjangan penelitian (research gap) dalam kajian ini terlihat dari masih terbatasnya penelitian yang secara khusus membahas penerapan konseling lintas budaya pada kasus

kecemasan finansial mahasiswa rantau. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih banyak membahas konseling lintas budaya dalam konteks penyesuaian sosial, konflik budaya, atau komunikasi interpersonal, sedangkan aspek pengelolaan keuangan mahasiswa belum banyak dikaji secara mendalam. Selain itu, penelitian tentang kecemasan finansial mahasiswa umumnya lebih berfokus pada aspek ekonomi dan psikologis tanpa mengintegrasikan pendekatan budaya dalam proses konseling. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mendokumentasikan dan menganalisis intervensi konseling lintas budaya terpadu pada mahasiswa berinisial IB yang mengalami dilema dan kecemasan dalam pengelolaan keuangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan strategi layanan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa dari latar budaya yang beragam.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain *Single Case Experimental Design* (SCED) pola A-B yang bertujuan untuk menguji efektivitas konseling lintas budaya terpadu dalam mengatasi kecemasan finansial dan kesulitan manajemen keuangan pada mahasiswa rantau. Pada fase A (*baseline*), peneliti mengidentifikasi kondisi awal konseli sebelum intervensi melalui wawancara asesmen mendalam menggunakan kerangka Pancadaya dan Likuladu-Masidu. Selanjutnya, fase B (*intervensi*) dilakukan melalui penerapan konseling lintas budaya yang mengintegrasikan pendekatan humanistik, kognitif, dan behavioristik. Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian, yaitu mahasiswa berinisial IB yang merupakan mahasiswa rantau di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi dan mengalami kecemasan finansial serta kesulitan dalam manajemen keuangan. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, dan literatur yang berkaitan dengan konseling lintas budaya, kecemasan finansial, dan pendekatan konseling terpadu.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi psikologis, pola perilaku, faktor budaya, dan pengalaman finansial konseli sebelum maupun sesudah intervensi. Observasi dilakukan selama proses konseling berlangsung guna melihat perubahan perilaku, respons emosional, dan keterlibatan konseli dalam setiap sesi konseling. Dokumentasi digunakan untuk mencatat perkembangan proses intervensi dan hasil asesmen. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis difokuskan pada perubahan perilaku konseli antara fase *baseline* dan fase intervensi, terutama terkait penurunan kecemasan finansial, kemampuan menyusun prioritas kebutuhan, penerapan budgeting sederhana, serta perubahan pola pikir menjadi lebih adaptif. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi selama penelitian berlangsung.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Kasus dan Analisis Tingkah Laku (Fase A/Baseline)**

Label tingkah laku yang teridentifikasi adalah "dilema dan kebingungan dalam pengelolaan keuangan." IB merupakan mahasiswa rantau yang tinggal di kos dan harus memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri. Meskipun sudah bekerja paruh waktu di pencucian motor, pengeluaran untuk makan, bensin, tugas kuliah, dan kebutuhan organisasi secara konsisten

melebihi pemasukan yang diterima. Kondisi ini membuat IB sering merasa bingung menentukan prioritas, cemas ketika uang habis sebelum waktunya, dan menyalahkan diri sendiri karena merasa belum mampu mengelola keuangan dengan baik.

Analisis kerangka Pancadaya menunjukkan gangguan di seluruh dimensi. Secara kognitif (Cipta), IB kurang memiliki keterampilan manajemen keuangan meskipun memahami pentingnya pengelolaan tersebut. Secara emosional (Rasa), ia mengalami kecemasan, rasa bersalah terhadap orang tua, dan tekanan mental yang persisten. Secara kehendak (Karsa), IB memiliki motivasi untuk mandiri namun terhambat oleh keraguan dalam pengambilan keputusan finansial. Secara perilaku (Karya), kondisi ini menghasilkan kelelahan fisik akibat beban ganda kuliah dan pekerjaan sambilan. Analisis Likuladu-Masidu mengidentifikasi tuntutan budaya merantau sebagai faktor eksternal utama yang memperkuat tekanan untuk mandiri, berinteraksi dengan rendahnya rasa aman finansial secara internal.

### **Analisis Sebab Akibat**

Dari analisis kasus ditemukan empat faktor penyebab utama. Pertama, kurangnya keterampilan pengelolaan keuangan IB belum memiliki sistem pencatatan dan prioritas pengeluaran yang terstruktur sehingga uang sering habis sebelum kebutuhan pokok terpenuhi. Kedua, tuntutan hidup sebagai mahasiswa rantau yang harus mandiri secara finansial sambil tetap aktif dalam perkuliahan dan organisasi. Ketiga, beban ganda antara kuliah dan pekerjaan sambilan yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Keempat, pola pikir menyalahkan diri sendiri IB cenderung menganggap kesulitan finansial sebagai bukti kegagalan pribadi, yang justru memperparah kecemasan dan menghambat pengambilan keputusan yang rasional. Apabila tidak ditangani, kondisi ini berpotensi mengakibatkan meningkatnya kecemasan dan tekanan mental berkepanjangan, menurunnya rasa percaya diri, terganggunya fokus akademik dan prestasi perkuliahan, serta risiko gangguan kesehatan fisik akibat kebiasaan mengurangi porsi makan demi memenuhi kebutuhan lain.

### **Pelaksanaan Intervensi dan Hasil (Fase B)**

Intervensi dimulai dengan membangun suasana konseling yang hangat dan penuh penerimaan. Konselor secara eksplisit memvalidasi bahwa kecemasan dan tekanan yang dialami IB merupakan respons yang wajar terhadap beban hidup sebagai mahasiswa rantau yang bekerja sambilan, bukan tanda kelemahan atau kegagalan pribadi. Penerimaan tanpa syarat ini membantu IB merasa aman untuk terbuka dan mengurangi intensitas rasa bersalah yang selama ini dialaminya.

Pada tahap restrukturisasi kognitif, konselor membantu IB mengidentifikasi keyakinan inti yang maladaptif: "Saya gagal karena tidak bisa mengatur uang padahal sudah bekerja." Keyakinan ini kemudian direstrukturisasi menjadi perspektif yang lebih realistis: "Kesulitan finansial bukan tanda kegagalan, melainkan situasi yang bisa diperbaiki dengan pengelolaan yang lebih baik dan skala prioritas yang jelas." Pergeseran kognitif ini membuka ruang bagi IB untuk berpikir lebih jernih dan fokus pada solusi.

Pada tahap intervensi behavioral, konselor melatih IB untuk membuat daftar kebutuhan prioritas, mencatat pemasukan dan pengeluaran harian, serta menyusun anggaran sederhana yang memisahkan kebutuhan pokok, kebutuhan akademik, dan kebutuhan sosial. Konselor memberikan penguatan positif atas setiap langkah konkret yang berhasil dilakukan IB agar kepercayaan dirinya dalam mengelola keuangan semakin tumbuh.

### **Hasil Tindak Lanjut Pasca-Intervensi**

Wawancara tindak lanjut pasca-intervensi menunjukkan perubahan perilaku yang positif dibandingkan kondisi baseline. IB melaporkan mulai mampu mencatat pengeluaran harian dan membedakan kebutuhan prioritas dari keinginan. Kecemasan terhadap kondisi finansial berkurang, dan IB tidak lagi semudah sebelumnya menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan ekonomi. IB juga melaporkan bahwa tekanan emosional yang sebelumnya mengganggu aktivitas sehari-hari mulai mereda, dan dirinya merasa lebih tenang dalam menjalani rutinitas kuliah dan pekerjaan.

Perubahan ini mencerminkan keberhasilan intervensi terpadu dalam mengatasi masalah pada tiga level sekaligus: level kognitif (mengubah keyakinan maladaptif), level emosional (mengurangi kecemasan dan rasa bersalah), dan level perilaku (membangun kebiasaan manajemen keuangan yang lebih adaptif). Temuan ini konsisten dengan pandangan (Matsumoto & Juang, 2016) bahwa intervensi yang mempertimbangkan konteks budaya dalam hal ini tuntutan nilai kemandirian mahasiswa rantau menghasilkan perubahan yang lebih bermakna bagi konseli.

### **Strategi Konseling Berwawasan Budaya**

Salah satu kekuatan utama intervensi ini adalah konsistensi konselor dalam menerapkan kesadaran budaya sepanjang proses konseling. Konselor memahami bahwa kecemasan finansial IB tidak bisa dipisahkan dari nilai budaya tentang kemandirian mahasiswa rantau yang berlaku di masyarakat Indonesia. Tuntutan untuk tidak membebani orang tua dan mampu hidup mandiri merupakan tekanan sosial-budaya yang nyata, bukan sekadar masalah teknis manajemen uang.

Perspektif ini mencegah konselor jatuh ke dalam *cultural encapsulation*, yaitu kecenderungan menilai perilaku konseli hanya dari sudut pandang normatif tanpa mempertimbangkan realitas kontekstualnya. Dengan memahami dimensi budaya tersebut, konselor mampu merancang intervensi yang tidak hanya efektif secara teknis tetapi juga resonan secara personal bagi konseli sehingga perubahan yang dihasilkan lebih mudah dipertahankan dalam jangka panjang.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling lintas budaya dengan pendekatan terpadu humanistik, kognitif, dan behavioristik efektif dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi kecemasan finansial dan meningkatkan kemampuan manajemen keuangan. Melalui desain SCED pola A-B, hasil intervensi memperlihatkan adanya perubahan perilaku positif pada konseli IB, seperti mampu menyusun prioritas kebutuhan, mengurangi kecemasan terkait kondisi finansial, menerapkan kebiasaan budgeting sederhana, serta menurunkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan keuangan mahasiswa rantau tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika kognitif, emosional, dan sosial-budaya yang kompleks. Oleh karena itu, pendekatan konseling yang peka terhadap budaya dan mengintegrasikan berbagai pendekatan konseling terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada keterampilan finansial semata. Penelitian ini juga merekomendasikan agar konselor kampus lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa rantau yang bekerja paruh waktu melalui asesmen komprehensif dan layanan konseling yang sesuai dengan latar budaya konseli. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan instrumen terstandarisasi dan melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, J. M., & Farid, M. (2022). Komunikasi Antarbudaya dalam Masyarakat Multikultur ( Studi Pada Masyarakat Etnik Jawa dan Bali di Desa Balirejo ). *Komunida: Media Komunikasi Dan Dakwah*, 12, 1–23. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http>
- Haikal, M. F., & Abdurrahman. (2023). Bimbingan dan Konseling Lintas Budaya Dalam Menjembatani Perbedaan Masyarakat Multikultural. *AL - MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 4(1), 1148–1158. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i1.4207>
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2016). *Culture and psychology (Edisi ke-6)*.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Barriers to effective cross-cultural counseling*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.5.420>
- Widodo, A., Rahmad, A., & Rachman, E. S. (2022). *Konsep Konseling Lintas Budaya*. 4, 271–284.