

# Model Konseling Perilaku untuk Pengelolaan Stres pada Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri

Gresica Mery Andani<sup>1</sup>, Atrup<sup>2</sup>  
 Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>12</sup>  
[gresicary@gmail.com](mailto:gresicary@gmail.com)<sup>1</sup>, [atrup@unpkediri.ac.id](mailto:atrup@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

*Research aims to determine the effect of behavioral counseling on stress management in Nusantara PGRI Kediri University students. Academic stress is often a problem that interferes with student's mental health and academic achievement. Through a behavioral counseling approach, it is hoped that students can develop more effective coping skill. This research used an experimental design with a control group, involving 30 students who were divided into two groups: an experimental group that received behavioral counseling group that did not receive intervention. The research results show that behavioral counseling has a significant influence in reducing stress levels in students.*

**Keywords:** *behavioral counseling model, stress management, students*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model konseling perilaku terhadap pengelolaan stress pada mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri. Stres akademik sering kali menjadi masalah yang mengganggu kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Melalui pendekatan konseling perilaku, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan koping yang lebih efektif. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, yang melibatkan 30 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang menerima konseling perilaku dan kelompok control yang tidak menerima intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling perilaku memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** model konseling behavior, mengelola stres, mahasiswa

**PENDAHULUAN**

Stres akademik di kalangan mahasiswa sering kali menjadi hambatan dalam mencapai prestasi akademik dan kualitas hidup yang baik. Stres yang berlarut – larut tanpa penanganan yang tepat dapat menimbulkan gangguan mental yang serius, seperti kecemasan (anxiety) dan depresi, yang pada gilirannya dapat memperburuk kinerja akademik dan kesejahteraan pribadi mahasiswa (Sarafino,2002). Kecemasan akademik, misalnya seringkali muncul akibat ketidakpastian mengenai hasil ujian atau tekanan untuk memenuhi harapan orang tua dan diri sendiri. Demikian juga, mahasiswa yang mengalami stres berlebihan dapat menjadi mudah lelah, kesulitan tidur, dan merasa cemas, yang akhirnya mempengaruhi motivasi dan konsentrasi mereka dalam belajar. Hal ini menunjukkan pentingnya adanya upaya untuk mengelola stres guna mengurangi dampak negatif yang mungkin terjadi. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah konseling perilaku. Konseling perilaku adalah metode bimbingan yang

berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir dan perilaku yang maladaptif yang dapat menyebabkan atau memperburuk stres. Dalam pendekatan ini, individu diajarkan untuk mengenali dan mengganti pikiran negatif dengan pola pikir yang lebih positif dan adaptif. Selain itu, konseling perilaku juga mengajarkan keterampilan coping yang lebih baik, seperti manajemen waktu, Teknik relaksasi, dan pengelolaan emosi, yang dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stress yang tidak dikelola dapat berakibat pada gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Menurut Lazarus dan Folkman(1984), stres muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan yang ada, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, konseling perilaku menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku maladaptif yang berkontribusi pada stres akademik. Konseling perilaku berfokus pada mengganti pola pikir negatif yang memperburuk stres dengan pemikiran yang lebih realistis dan manajemen waktu, yang dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling perilaku dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini akan mengamati perubahan tingkat stres sebelum dan setelah mahasiswa mengikuti sesi konseling perilaku.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Penelitian eksperimen diartikan sebagai pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, artinya memenuhi semua persyaratan untuk menguji hubungan sebab akibat. Sugiyono (2012: 107) metode penelitian eksperimen diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Dengan kelompok kontrol untuk mengevaluasi efektivitas konseling perilaku dalam mengurangi stress pada mahasiswa. Dalam desain ini, terdapat dua kelompok yang akan dibandingkan, yaitu kelompok eksperimen yang mengikuti intervensi konseling dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apapun.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Nusantara PGRI Kediri dengan rentang waktu 3 minggu. Adapun partisipan penelitian ini terdiri dari 30 mahasiswa yang dipilih secara acak dari populasi mahasiswa di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik yang serupa dalam hal usia, jenis kelamin, dan latar belakang akademik yang untuk mengurangi bias dalam analisis. Partisipan kemudian dibagi menjadi dua kelompok: 15 orang di kelompok eksperimen dan 15 orang di kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini, data awal diperoleh melalui kuesioner Stres Mahasiswa (SSS) yang terdiri dari 30 item. Kuesioner ini dirancang untuk

mengukur tingkat stress mahasiswa dengan aspek – aspek seperti akademik, social, emosional. Pengukuran awal ini berfungsi sebagai dasar untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh masing – masing partisipan sebelum mengikuti sesi intervensi. Pada tahap intervensi kelompok eksperimen mengikuti 6 sesi konseling perilaku yang dilakukan selama 1 bulan. Setiap sesi berlangsung selama 30 menit dan mencakup teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan manajemen waktu. Setelah intervensi selesai, kedua kelompok diminta mengisi kuesioner Stres Mahasiswa (SSS) Kembali.

Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan Uji t untuk membandingkan tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi. Uji t digunakan untuk menentukan apakah perubahan yang terjadi dalam kelompok eksperimen signifikan secara statistik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling perilaku memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa, terutama pada kelompok eksperimen yang menerima intervensi. Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan Uji t untuk sampel berpasangan menunjukkan  $p\text{-value} < 0.05$ , yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor stres sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen ( $p\text{-value} = 0.000$ ). Sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ( $p\text{-value} = 0.156$ ).

**Tabel 1: Hasil Analisis Data**

Kelompok	Rata – rata Skor Stres Sebelum	Rata – rata Skor Stres Sesudah	t-hitung	p-value
Kelompok Eksperimen	78.3	52.4	6.27	0.000
Kelompok Kontrol	77.8	75.3	1.45	0.156

Dari tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat stres mereka, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Penurunan skor stres yang signifikan pada kelompok eksperimen dapat dijelaskan oleh pendekatan yang digunakan dalam konseling perilaku.

Beberapa Teknik yang diterapkan dalam konseling perilaku, seperti relaksasi dan restrukturisasi kognitif, dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negative yang sering kali berkontribusi pada perasaan stres. Relaksasi, menurunkan kecemasan dan



ketegangan fisik yang sering terjadi akibat beban akademik. Sedangkan restrukturisasi kognitif membantu mahasiswa untuk menggantikan pikiran maladaptive dengan cara pandang yang lebih positif dan realistis, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres. Selain itu, pengelolaan waktu yang diajarkan dalam sesi konseling dapat sangat berguna bagi mahasiswa yang sering merasa tertekan karena jadwal yang padat atau tumpukan tugas. Dengan mempelajari cara mengelola waktu dengan lebih efisien, mahasiswa dapat mengurangi perasaan kewalahan yang sering berkontribusi pada stres akademik.

Perbedaan hasil yang ditemukan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggaris bawahi pentingnya peran intervensi dalam mengelola stres. Kelompok kontrol, yang tidak menerima intervensi, tidak mengalami penurunan stres yang signifikan, menunjukkan bahwa tanpa adanya dukungan atau Teknik khusus, mahasiswa mungkin kesulitan dalam mengelola tingkat stres mereka, terutama dalam konteks akademik yang penuh tantangan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling perilaku terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Oleh karena itu, perguruan tinggi sebaiknya menyediakan program konseling perilaku. Mengingat bahwa stres akademik dapat berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa, intervensi yang efektif seperti konseling perilaku dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi mereka.

Program bimbingan yang berfokus pada pengembangan keterampilan mengelola stres, mengubah pola pikir negatif, serta meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu dapat membantu mahasiswa untuk lebih siap menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi mereka. Selain itu, penelitian ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi teknik-teknik lain dalam konseling perilaku, seperti mindfulness atau terapi penerimaan dan komitmen (ACT), serta bagaimana pengaruh jangka panjang dari konseling perilaku terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian lanjutan juga disarankan dapat membandingkan efektivitas konseling perilaku dengan pendekatan intervensi lainnya, seperti konseling psikodinamik atau terapi kognitif-perilaku, untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai cara terbaik dalam mengatasi stres akademik di kalangan mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agung, R. (2020). *Penyuluhan dan bimbingan konseling: Teori dan praktik*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/Cole.



#### Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kelembagaan Lokal untuk Peningkatan Layanan Kesehatan Mental
3. Integrasi Kelembagaan Lokal dengan Layanan BK
4. Kolaborasi, Jejaring, Wawasan, Perencanaan, dan Pelaksanaan Rencana Kerja Lokal
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Psikoso-sosial, Akademik & lainnya)
6. Akademi Mahasiswa Page 124 PK
7. Peningkatan Resilience dan Ketahanan Generasi Z
8. Inovasi Budaya Berbasis Kearifan Lokal
9. Mendukung Inovasi, Kreativitas, dan Ketahanan Lokal

## SENJA KKN #5 + PROSIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

"Revitalisasi Bimbingan dan Konseling Berbasis Kearifan Lokal untuk Memperkuat Kreativitas & Ketangguhan Generasi Z menuju Indonesia Emas"

Link Pendaftaran: <https://s.id/senja-kkn>

Sabtu, 4 Januari 2025.

Via Zoom



Pusat Layanan Kesehatan Universitas X. (2021). *Laporan tahunan layanan kesehatan mental mahasiswa*. Jakarta: Universitas X.

Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: Bio-psycho-social interactions*. John Wiley & Sons.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2016). *Theories of personality* (11th ed.). Boston: Cengage Learning.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). New York: Basic Books.