

## PENERAPAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN BEHAVIOR UNTUK MENGATASI STRES MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

<sup>1</sup>Maslina Daulay,<sup>2</sup> Neviyarni,<sup>3</sup> Netrawati,<sup>4</sup> Reski Hariko

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Padang

[maslina@uinsyahada.ac.id](mailto:maslina@uinsyahada.ac.id)

---

**Abstract:** This research examines the application of group guidance and counseling with a behavioral approach to overcome the stress experienced by students in completing their final project (thesis). The method used is library research, which involves analyzing various literature and previous research related to the effectiveness of behavioral approaches in the context of group counseling. The results showed that techniques such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), and self-talk can significantly reduce students' academic stress levels. In addition, group counseling creates a supportive environment in which students can share their experiences and coping strategies with each other, increasing a sense of community and reducing feelings of isolation. This research contributes to the understanding of the importance of group dynamics in the advising process and emphasizes that the use of behavioral approaches not only helps students complete their work, but also equips them with useful skills to face future academic challenges.

**Keywords:** Group Guidance and Counseling, Behavioral Approach, Academic Stress, Final Project.

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji penerapan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi). Metode yang digunakan adalah *library research*, yang melibatkan analisis berbagai literatur dan penelitian terdahulu terkait efektivitas pendekatan behavior dalam konteks konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik-teknik seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan self-talk dapat secara signifikan mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Selain itu, bimbingan kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa dapat saling berbagi pengalaman dan strategi coping, sehingga meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi perasaan terisolasi. Penelitian ini berkontribusi pada pemahaman tentang pentingnya dinamika kelompok dalam proses konseling, serta menekankan bahwa penerapan pendekatan behavior tidak hanya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan akademik di masa depan.

**Kata kunci:** Bimbingan dan Konseling Kelompok, Pendekatan Behavior, Stres Akademik, Tugas Akhir.

---

### PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan menghadapi tugas yang lebih berat dibandingkan saat masih menjadi siswa. Skripsi, sebagai karya ilmiah, menuntut mahasiswa

untuk mengkritisi fenomena secara ilmiah sesuai dengan disiplin ilmunya, yang mana dapat menjadi sumber stres. Isu-isu yang terkait dengan stres dalam penyusunan skripsi perlu diangkat dalam pendahuluan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang

sedang mengerjakan skripsi mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan ini dapat muncul dalam berbagai tingkatan, dari yang memicu kreativitas hingga yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, sulit berpikir, dan bahkan menunda penyelesaian skripsi. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan tingkat tinggi saat menyusun skripsi.

Penyusunan skripsi merupakan tugas yang lebih berat dibandingkan tugas perkuliahan biasa, karena menuntut kemampuan mahasiswa dalam mengkritisi suatu fenomena secara ilmiah. Stres pada mahasiswa dapat disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan yang datang dari berbagai lingkungan. Selain itu, beban akademik yang tinggi, tuntutan untuk berprestasi, tekanan dari lingkungan, dan ketakutan akan kegagalan dapat menjadi pemicu stres (Lianasari & Purwati, 2021).

Sumber kecemasan dapat berasal dari hambatan dalam proses penyusunan skripsi, rasa takut, ketidakberanian mengambil risiko, tantangan lingkungan, dan faktor lainnya. Selain itu, tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan, dan kekhawatiran akan kegagalan juga dapat memicu stres pada mahasiswa. Pendahuluan juga harus menyajikan ulasan penelitian terdahulu yang relevan. Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengkaji tentang efektivitas layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Layanan konseling kelompok, dengan berbagai teknik seperti *problem solving*,

*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan teknik *self-talk*, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada mahasiswa. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengubah pikiran irasional menjadi rasional, meningkatkan strategi coping, serta mengembangkan mode berpikir yang lebih adaptif.

Isu-isu yang terkait dengan stres dalam penyusunan skripsi perlu diangkat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami peningkatan kecemasan. Kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai tingkatan, mulai dari yang dapat memicu kreativitas hingga yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan, sulit berpikir, dan menunda penyelesaian skripsi. Bahkan, studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan tingkat tinggi saat menyusun skripsi. Kecemasan ini dapat bersumber dari hambatan dalam proses penyusunan skripsi, rasa takut, ketidakberanian mengambil risiko, tantangan lingkungan, serta faktor lainnya. Stres dan kecemasan yang berlebihan, jika dibiarkan, dapat berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang efektif untuk mengatasi masalah ini.

Selanjutnya, pendahuluan perlu menyajikan ulasan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Penelitian-penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi efektivitas berbagai layanan bimbingan dan

konseling dalam mengatasi stres dan kecemasan pada mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok, dengan berbagai pendekatan dan teknik seperti *problem solving*, *cognitive behavioral therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), dan teknik self-talk, dapat secara efektif mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengubah pikiran irasional menjadi rasional, meningkatkan strategi coping, serta mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan produktif (Putri *et al.*, 2021). Studi pustaka atau *library research* dalam pendahuluan ini juga perlu mengkaji berbagai pendekatan konseling yang telah diterapkan dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. Ulasan ini bisa mencakup penelitian yang menggunakan pendekatan kognitif behavior dengan teknik self-talk untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, atau pendekatan REBT yang membantu mengubah keyakinan irasional menjadi rasional. Penelitian lain mungkin juga mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* untuk mengatasi kecemasan atau konseling kelompok dengan pendekatan *stress inoculation training* untuk mengurangi kecemasan akademik. Selain itu, perlu juga disertakan penelitian yang meneliti mengenai pentingnya perilaku asertif untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah.

Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, dan memecahkan masalah secara bersama-sama. Dinamika kelompok memberikan ruang bagi individu untuk menyadari bahwa ada cara pandang berbeda mengenai dirinya dan reaksinya terhadap persepsi orang lain, sehingga dapat membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan tindakan yang produktif.

## METODE

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah melalui studi kepustakaan atau *library research*. Sumber data utama adalah berbagai artikel jurnal yang terindeks dan memiliki ISSN (International Standard Serial Number) yang telah dipublikasikan di internet. Selain itu, data juga akan dikumpulkan dari buku, terbitan lain, serta sumber-sumber tertulis baik cetak maupun elektronik yang mendukung topik bahasan. Proses pengumpulan data mencakup pencarian database digital, identifikasi istilah pencarian dari judul, abstrak, dan kata kunci, serta penyaringan data berdasarkan tahun publikasi yaitu 5 tahun terakhir. Kriteria inklusi yang digunakan adalah kajian layanan bimbingan dan konseling terhadap stres akademik mahasiswa, sementara kriteria eksklusi adalah penelitian yang tidak membahas layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi stres akademik mahasiswa.

Dalam hal implementasi, penelitian ini akan mengeksplorasi secara mendalam bagaimana bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dapat diterapkan untuk mengatasi stres mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi). Penelitian ini akan meninjau berbagai pendekatan konseling yang terkait dengan behavior, seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT), *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), *problem solving*, serta teknik-teknik seperti *self-talk*, *thought stopping*, dan modeling simbolik dan live modeling untuk memahami efektivitasnya dalam mengurangi stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga akan melihat peran dinamika kelompok dalam proses konseling kelompok untuk mengurangi stres mahasiswa. Implementasi juga mencakup bagaimana hasil analisis literatur digunakan untuk menyusun argumentasi teoritis dan praktis mengenai efektivitas pendekatan behavior dalam konseling kelompok untuk mengatasi stres mahasiswa.

## HASIL

Bimbingan dan konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada beberapa individu secara bersamaan dalam suatu kelompok. Layanan ini bersifat preventif dan kuratif, bertujuan untuk mengembangkan potensi individu dan mengembalikan fungsi sosial mereka. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk saling berinteraksi, meningkatkan pemahaman, dan menerima tujuan-tujuan tertentu. Dalam prosesnya,

dinamika kelompok dimanfaatkan untuk saling berbagi pengalaman dan mencari solusi. Bimbingan kelompok juga memungkinkan peserta didik memperoleh informasi dari narasumber, terutama guru pembimbing, untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk menunjang perkembangan pribadi dan sosial setiap anggota kelompok, serta meningkatkan kerja sama dalam kelompok untuk mencapai tujuan yang bermakna. Layanan ini juga bertujuan untuk merespons kebutuhan dan minat peserta didik. Secara spesifik, konseling kelompok bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dengan demikian, bimbingan dan konseling kelompok bukan sekadar forum diskusi, tetapi intervensi terstruktur untuk mencapai perubahan positif pada individu.

Prinsip dasar dalam bimbingan dan konseling kelompok meliputi asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, dan kenormatifan. Asas kerahasiaan mengharuskan anggota menyimpan informasi yang dibahas dalam kelompok, sementara asas keterbukaan mendorong anggota untuk bebas mengemukakan pendapat tanpa rasa malu. Asas kesukarelaan memastikan semua anggota berpartisipasi tanpa paksaan, dan asas kenormatifan menjaga agar diskusi tidak bertentangan dengan norma yang berlaku. Manfaat Bimbingan dan Konseling Kelompok Bimbingan dan konseling kelompok

menawarkan berbagai manfaat bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam penyelesaian tugas akhir. Manfaat utama meliputi: Dukungan Emosional: Kelompok menyediakan lingkungan aman dan suportif untuk berbagi pengalaman dan perasaan tanpa takut dihakimi. Mengurangi Perasaan Isolasi: Melalui interaksi kelompok, mahasiswa menyadari mereka tidak sendirian menghadapi stres, sehingga mengurangi perasaan terisolasi. Pengembangan Diri: Interaksi dalam kelompok membawa individu pada kesadaran diri bahwa ada cara pandang berbeda mengenai dirinya, dan reaksi terhadap persepsi orang lain maupun dirinya sendiri. Ini memfasilitasi pengembangan diri dan penemuan solusi bersama. Meningkatkan Keterampilan Sosial: Bimbingan kelompok melatih mahasiswa berbicara, menanggapi, memberi, dan menerima pendapat orang lain, meningkatkan kemampuan sosialisasi dan komunikasi mereka. Pembelajaran dari Pengalaman Orang Lain: Anggota kelompok dapat belajar dari pengalaman dan strategi anggota lain dalam mengatasi masalah yang sama. Mengubah Pola Pikir: Konseling kelompok membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional menjadi lebih rasional dan positif. Mengatasi Kecemasan: Melalui teknik-teknik konseling kelompok, seperti *self-talk* dan *thought stopping*, kecemasan dapat dikurangi.

Prosedur Pelaksanaan  
Prosedur pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok umumnya terdiri dari beberapa tahap: 1. Tahap Pembentukan: Konselor membangun hubungan

baik dengan anggota kelompok, menciptakan rasa aman dan nyaman, serta memperkenalkan tujuan dan asas layanan. 2. Tahap Peralihan: Konselor menegaskan kembali tujuan dan manfaat yang akan diperoleh setelah proses konseling kelompok, termasuk asas kerahasiaan, kesukarelaan, dan keterbukaan. 3. Tahap Kegiatan: Ini adalah tahap inti di mana anggota kelompok berbagi pengalaman dan masalah, berdiskusi, serta mencari solusi bersama. Konselor dapat menerapkan teknik konseling seperti *problem-solving*, *cognitive behavioral therapy* (CBT), atau *rational emotive behavior therapy* (REBT), tergantung pada pendekatan yang dipilih. Dalam tahap ini, anggota kelompok juga dapat saling memberikan masukan dan pendapat. 4. Tahap Pengakhiran: Konselor dan anggota kelompok menyimpulkan hasil diskusi dan solusi yang disepakati. Anggota kelompok juga dapat merefleksikan pengalaman mereka dan membuat rencana tindak lanjut. Secara keseluruhan, bimbingan dan konseling kelompok adalah intervensi efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi stres dalam penyelesaian tugas akhir, dengan menyediakan dukungan emosional, mengurangi isolasi, dan mendorong pertumbuhan pribadi melalui interaksi kelompok yang terstruktur dan berorientasi pada solusi.

## PEMBAHASAN

### **Konsep Bimbingan dan Konseling Kelompok**

Bimbingan dan konseling kelompok adalah suatu bentuk intervensi yang dirancang untuk membantu individu dalam menghadapi

masalah melalui diskusi yang terstruktur dan diarahkan dalam kelompok. Dalam konteks ini, tujuan utama dari bimbingan dan konseling kelompok adalah untuk memberikan dukungan kepada anggota kelompok agar mereka dapat saling berbagi pengalaman, mengidentifikasi masalah yang dihadapi, serta menemukan solusi secara kolektif. Prinsip dasar dari bimbingan dan konseling kelompok mencakup kerahasiaan, saling menghormati, dan keterbukaan, yang memungkinkan setiap anggota merasa aman untuk berbagi dan berpartisipasi aktif dalam proses (Asmi Abdillah & Nurhayani, 2023).

Manfaat dari bimbingan dan konseling kelompok sangat beragam. Salah satu manfaat utamanya adalah memberikan dukungan emosional kepada individu yang mungkin merasa terisolasi dalam menghadapi stres, terutama saat menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi. Dengan berinteraksi dalam kelompok, mahasiswa dapat merasakan bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan mereka, yang dapat mengurangi perasaan cemas dan tertekan. Selain itu, bimbingan dan konseling kelompok juga mendorong pertumbuhan dan pengembangan diri, karena anggota kelompok dapat belajar dari pengalaman satu sama lain, memperluas perspektif, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting.

Metodologi untuk menerapkan bimbingan kelompok dan konseling menggunakan kerangka perilaku untuk mengatasi stres siswa selama penyelesaian tugas akhir mencakup beberapa tahap. Awalnya, sesi kelompok diatur dengan mengidentifikasi waktu

dan tempat yang sesuai untuk semua peserta yang terlibat. Selanjutnya, fasilitator akan memulai sesi dengan menjelaskan tujuan dan peraturan kelompok, sementara juga membina lingkungan yang mendukung. Sepanjang setiap sesi, siswa akan didorong untuk mengartikulasikan pengalaman mereka yang berkaitan dengan stres yang dihadapi, diikuti oleh wacana terfokus yang bertujuan mengenali mekanisme koping yang efektif. Fasilitator juga dapat menggunakan metodologi perilaku, seperti permainan peran atau latihan simulasi, untuk membantu siswa dalam mengelola keadaan stres. Melalui pendekatan ini, diantisipasi bahwa siswa akan memperoleh kompetensi yang diperlukan untuk menavigasi stres secara efektif dan berhasil menyelesaikan tugas mereka. Singkatnya, penerapan bimbingan kelompok dan konseling melalui lensa perilaku dapat berfungsi sebagai instrumen ampuh dalam membantu siswa untuk mengelola stres yang terkait dengan penyelesaian tesis, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan (Daulay et al., 2022).

Veronika *et al.* (2024) menjelaskan bimbingan dan konseling kelompok adalah suatu bentuk layanan yang dirancang untuk membantu individu dalam menghadapi berbagai masalah melalui interaksi dan diskusi dalam kelompok yang terstruktur dan diarahkan. Tujuan utama dari bimbingan dan konseling kelompok adalah untuk memberikan dukungan kepada anggota kelompok agar mereka dapat saling berbagi pengalaman, memahami perasaan satu sama lain, dan menemukan solusi bersama terhadap

masalah yang dihadapi. Prinsip dasar dari bimbingan dan konseling kelompok mencakup kerahasiaan, saling menghormati, dan keterbukaan, yang memungkinkan setiap anggota merasa aman untuk berbagi dan berpartisipasi aktif dalam proses.

Keuntungan yang terkait dengan pendampingan kelompok dan konseling sangat bervariasi. Salah satu keuntungan tersebut adalah penyediaan dukungan emosional yang substansif, di mana peserta dapat merasakan bahwa mereka tidak terisolasi dalam menghadapi stres dan tantangan, terutama dalam kaitannya dengan penyelesaian tugas-tugas puncak seperti skripsi. Selanjutnya, interaksi dalam kelompok dapat mengurangi perasaan isolasi yang sering ditemui oleh mahasiswa, menumbuhkan rasa hubungan dengan teman sebaya yang telah mengalami pengalaman analog. Dinamika ini juga mendorong pertumbuhan pribadi dan pengembangan diri, karena peserta kelompok dapat memperoleh wawasan dari satu sama lain, menumbuhkan keterampilan interpersonal, dan meningkatkan efikasi diri mereka.

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior, konselor akan memfasilitasi sesi-sesi yang berfokus pada pengidentifikasian dan perubahan perilaku yang tidak produktif. Prosedur pelaksanaannya meliputi tahap pembentukan kelompok, di mana konselor memilih anggota dan menciptakan suasana yang nyaman. Selanjutnya, konselor akan memandu diskusi untuk mengeksplorasi sumber stres yang

dialami mahasiswa, serta mengajarkan teknik-teknik pengelolaan stres yang efektif. Melalui latihan dan umpan balik dalam kelompok, mahasiswa dapat berlatih menerapkan strategi baru dalam menghadapi tugas akhir mereka. Dengan demikian, bimbingan dan konseling kelompok tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi stres, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang berguna untuk masa depan (Siregar & Medan, 2023).

### **Pendekatan Behavior dalam Bimbingan dan Konseling**

Pendekatan behavior dalam bimbingan dan konseling berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, dengan tujuan untuk mengubah perilaku melalui prinsip-prinsip penguatan positif dan negatif. Dalam konteks ini, penguatan positif digunakan untuk memperkuat perilaku yang diinginkan, sedangkan penguatan negatif dan hukuman diterapkan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan, termasuk stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir (Saputra & Ramli, 2024).

Prinsip utama dari pendekatan behavior mencakup pengondisian klasik dan pengondisian operan. Pengondisian klasik melibatkan pembelajaran melalui asosiasi antara stimulus dan respons, sedangkan pengondisian operan berfokus pada pengaruh konsekuensi dari perilaku terhadap kemungkinan terjadinya perilaku tersebut di masa depan. Dalam konteks mengatasi stres mahasiswa, penggunaan penguatan positif dapat membantu mahasiswa merasa lebih termotivasi dan percaya diri dalam

menyelesaikan tugas akhir mereka, sementara penguatan negatif dapat digunakan untuk mengurangi perilaku yang menyebabkan stres (Nasution & Fitriani, 2024).

Teknik-teknik yang relevan dalam pendekatan behavior untuk mengatasi stres mahasiswa meliputi latihan relaksasi, yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengelola stres melalui teknik pernapasan dan relaksasi otot. Selain itu, behavioral rehearsal atau latihan perilaku dapat digunakan untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi situasi yang menimbulkan stres, seperti presentasi tugas akhir. Teknik systematic desensitization juga dapat diterapkan untuk mengurangi ketegangan emosional mahasiswa terhadap tugas akhir dengan secara bertahap memperkenalkan mereka pada situasi yang menimbulkan kecemasan, sehingga mereka dapat belajar untuk mengatasi ketakutan tersebut. Dengan menerapkan pendekatan behavior dalam bimbingan dan konseling kelompok, mahasiswa dapat memperoleh dukungan yang diperlukan untuk mengatasi stres yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola stres, tetapi juga meningkatkan keterampilan mereka dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik dan lebih percaya diri.

Pendekatan behavior dalam bimbingan dan konseling berfokus pada perilaku yang dapat diamati dan diukur, dengan tujuan untuk mengubah perilaku melalui prinsip-prinsip

penguatan positif dan negatif. Dalam konteks mahasiswa yang mengalami stres saat menyelesaikan tugas akhir, pendekatan ini sangat relevan karena dapat memberikan strategi konkret untuk mengelola dan mengurangi stres yang dialami (Putrikita & Sari, 2020).

Prinsip utama dari pendekatan behavior mencakup pengondisian klasik dan pengondisian operan. Pengondisian klasik melibatkan pembelajaran melalui asosiasi, di mana mahasiswa dapat belajar untuk mengaitkan situasi tertentu dengan respons emosional yang lebih positif. Sementara itu, pengondisian operan berfokus pada bagaimana konsekuensi dari perilaku dapat mempengaruhi kemungkinan perilaku tersebut terulang di masa depan. Dalam hal ini, penggunaan penguatan positif, seperti pujian atau reward, dapat meningkatkan motivasi mahasiswa, sedangkan penguatan negatif atau hukuman dapat digunakan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan yang berkontribusi pada stres.

Teknik-teknik yang relevan dalam pendekatan behavior untuk mengatasi stres mahasiswa meliputi latihan relaksasi, yang membantu mahasiswa mengelola stres melalui teknik pernapasan dan relaksasi otot. Latihan perilaku juga dapat diterapkan, di mana mahasiswa berlatih menghadapi situasi yang menimbulkan stres, seperti presentasi atau ujian, sehingga mereka lebih siap dan percaya diri. Selain itu, sistematis desensitisasi dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan emosional mahasiswa terhadap tugas akhir dengan secara bertahap memperkenalkan

mereka pada situasi yang menimbulkan kecemasan, sambil mengajarkan teknik relaksasi untuk mengatasi respons emosional tersebut. Dengan menerapkan bimbingan dan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan behavior, mahasiswa dapat memperoleh dukungan dari teman sebaya dan konselor, serta belajar teknik-teknik yang efektif untuk mengatasi stres. Hal ini tidak hanya membantu mereka dalam menyelesaikan tugas akhir, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan akademik di masa depan. Pendekatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan strategi, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Putrikita & Sari, 2020).

### **Konsep Stres dalam Konteks Mahasiswa**

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. Dalam konteks akademik, stres sering kali dialami oleh mahasiswa, terutama saat mereka menghadapi tugas akhir seperti skripsi. Tugas akhir ini bukan hanya menuntut keterampilan akademik, tetapi juga memerlukan manajemen waktu yang baik, ketahanan mental, dan dukungan sosial yang memadai (Savitri et al., 2023).

Beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir meliputi tekanan dari tenggat waktu yang ketat, di mana mahasiswa merasa terdesak untuk

menyelesaikan skripsi dalam waktu yang ditentukan. Selain itu, harapan akademik yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, dapat menambah beban psikologis. Kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor penting, di mana mahasiswa yang tidak memiliki jaringan dukungan yang kuat cenderung merasa lebih terisolasi dan tertekan. Ketidakmampuan dalam mengelola waktu dengan efektif juga berkontribusi pada stres, karena mahasiswa sering kali merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas.

Dampak stres pada mahasiswa dapat terlihat dalam berbagai aspek, baik fisik, emosional, maupun akademik. Secara fisik, stres dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, dan masalah kesehatan lainnya. Emosional, mahasiswa dapat mengalami kecemasan, depresi, dan perasaan putus asa. Dalam aspek akademik, stres dapat mengganggu konsentrasi, yang pada gilirannya dapat menurunkan performa akademik. Mahasiswa yang mengalami stres berat mungkin kesulitan untuk fokus pada penelitian mereka, yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas skripsi dan keterlambatan dalam penyelesaian tugas akhir.

Untuk mengatasi stres ini, penerapan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dapat menjadi solusi yang efektif. Melalui sesi konseling, mahasiswa dapat belajar teknik-teknik manajemen stres, seperti pengaturan waktu yang lebih baik, pengembangan keterampilan coping, dan peningkatan dukungan sosial. Konseling

kelompok juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan strategi, sehingga mereka merasa lebih terhubung dan didukung dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, bimbingan dan konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka selama proses penyelesaian tugas akhir.

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan mereka untuk mengatasi. Dalam konteks akademik, stres sering kali dialami oleh mahasiswa, terutama saat mereka menghadapi tantangan besar seperti penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir ini bukan hanya sekadar penulisan, tetapi juga melibatkan penelitian, analisis data, dan presentasi, yang semuanya dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan. Beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir meliputi tekanan dari tenggat waktu yang ketat, di mana mahasiswa merasa terdesak untuk menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang terbatas. Selain itu, harapan akademik yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain, dapat menambah beban psikologis. Kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi pada stres, karena mahasiswa mungkin merasa sendirian dalam menghadapi tantangan ini. Selain itu, ketidakmampuan mengelola waktu dengan baik dapat menyebabkan penumpukan tugas dan meningkatkan rasa cemas (M. & Dea Ananda, 2022).

Dampak stres pada mahasiswa dapat terlihat dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Secara fisik, stres dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan gangguan tidur. Emosional, mahasiswa mungkin mengalami kecemasan, depresi, dan perasaan putus asa. Dari segi akademik, stres dapat mengganggu konsentrasi, yang pada gilirannya dapat menurunkan performa akademik. Mahasiswa yang mengalami stres berat mungkin kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir mereka dengan baik, yang dapat berakibat pada penurunan nilai dan bahkan keterlambatan dalam kelulusan.

Dalam menghadapi tantangan ini, penerapan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior dapat menjadi solusi yang efektif. Melalui sesi konseling, mahasiswa dapat belajar teknik manajemen stres, mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu, dan mendapatkan dukungan dari rekan-rekan mereka. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi stres yang mereka alami, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang berguna untuk menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, bimbingan dan konseling kelompok dapat berperan penting dalam mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mereka dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari stres (Appulembang & Rahmi, 2023).

### **Hubungan Antara Bimbingan Kelompok dan Pengurangan Stres**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengatasi stres

yang dialami mahasiswa, terutama saat mereka menghadapi tugas akhir seperti skripsi. Dalam konteks ini, bimbingan kelompok memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka terkait tekanan yang dihadapi. Melalui interaksi dalam kelompok, mahasiswa dapat saling memberi dukungan, yang sangat penting untuk mengurangi rasa terisolasi dan meningkatkan rasa kebersamaan. Ketika mereka mendengarkan cerita dan strategi dari teman-teman sekelompok, mahasiswa dapat menemukan cara-cara baru untuk mengatasi masalah yang sama, sehingga menciptakan lingkungan yang positif dan kolaboratif (Darwanto, 2022).

Penerapan pendekatan behavior dalam bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa cara yang terstruktur. Salah satunya adalah memberikan penguatan positif kepada mahasiswa ketika mereka berhasil menyelesaikan bagian dari tugas akhir mereka. Penguatan ini bisa berupa pujian atau pengakuan atas usaha dan pencapaian mereka, yang akan meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri. Selain itu, teknik modeling juga dapat diterapkan, di mana konselor atau fasilitator menunjukkan cara-cara efektif untuk mengatasi stres, seperti teknik relaksasi atau manajemen waktu. Dengan melihat contoh nyata, mahasiswa dapat lebih mudah memahami dan menerapkan strategi tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

*Self-monitoring* juga merupakan alat yang berguna dalam pendekatan behavior.

Dengan memberikan mahasiswa kesempatan untuk mengukur kemajuan mereka dalam mengelola stres, mereka dapat lebih menyadari perkembangan yang telah dicapai. Misalnya, mahasiswa dapat diminta untuk mencatat tingkat stres mereka setiap minggu dan mencatat strategi yang telah mereka gunakan untuk mengatasinya. Hal ini tidak hanya membantu mereka untuk tetap fokus pada tujuan, tetapi juga memberikan rasa pencapaian ketika mereka melihat kemajuan yang telah dibuat. Dengan demikian, bimbingan kelompok yang dipadukan dengan pendekatan behavior tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi stres, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang dapat digunakan dalam situasi sulit di masa depan (Karneli et al., 2019).

Sari & Yustiana (2022) menjelaskan bimbingan kelompok merupakan salah satu metode yang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres, terutama dalam menghadapi tantangan penyelesaian tugas akhir seperti skripsi. Dalam konteks ini, bimbingan kelompok memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka terkait tekanan yang dihadapi. Melalui interaksi ini, mahasiswa dapat saling memberi dukungan, yang sangat penting untuk membangun rasa solidaritas dan mengurangi perasaan terisolasi. Ketika mahasiswa mendengarkan cerita dan strategi dari teman-teman mereka, mereka dapat menemukan cara baru untuk menghadapi masalah yang sama, sehingga menciptakan lingkungan yang positif dan kolaboratif.

Penerapan pendekatan behavior dalam bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan beberapa cara yang terstruktur. Salah satunya adalah dengan memberikan penguatan positif kepada mahasiswa ketika mereka berhasil menyelesaikan bagian dari tugas akhir mereka. Penguatan ini berfungsi untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri mahasiswa, sehingga mereka merasa dihargai atas usaha yang telah dilakukan. Selain itu, teknik modeling dapat diterapkan, di mana fasilitator atau anggota kelompok yang lebih berpengalaman menunjukkan cara-cara efektif dalam mengatasi stres, seperti teknik manajemen waktu atau cara mengatasi kebuntuan saat menulis. Melalui observasi ini, mahasiswa dapat belajar dan meniru perilaku yang positif (Koh, 2018).

Selanjutnya, penerapan *self-monitoring* juga sangat penting dalam proses ini. Dengan memberikan alat atau metode bagi mahasiswa untuk mengukur kemajuan mereka dalam mengelola stres, mereka dapat lebih menyadari perkembangan yang telah dicapai. Misalnya, mahasiswa dapat diminta untuk mencatat tingkat stres mereka setiap minggu dan mencatat strategi yang telah mereka gunakan untuk mengatasinya. Hal ini tidak hanya membantu mereka untuk melihat kemajuan, tetapi juga mendorong mereka untuk terus berusaha dan mencari solusi yang lebih baik. Secara keseluruhan, bimbingan kelompok dengan pendekatan behavior tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan yang dapat digunakan dalam situasi lain di masa depan. Dengan dukungan

dari teman-teman sebaya dan penerapan teknik-teknik yang efektif, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

#### SIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa penerapan bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior memiliki dampak signifikan dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Melalui analisis literatur yang mendalam, ditemukan bahwa teknik-teknik seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu mahasiswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Selain itu, interaksi dalam kelompok memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk saling mendukung dan berbagi pengalaman, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dinamika kelompok dapat menciptakan lingkungan yang positif, di mana mahasiswa merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, bimbingan dan konseling kelompok dengan pendekatan behavior tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengatasi stres, tetapi juga sebagai sarana untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk sukses dalam perjalanan akademik mereka.

## DAFTAR RUJUKAN

02783-4

- Appulembang, Y. A., & Rahmi, E. F. (2023). Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Stress Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*, 6(4), 1347–1356.  
<https://doi.org/10.30591/japhb.v6i4.5117>
- Asmi Abdillah, C., & Nurhayani, N. (2023). The Application of Group Counseling Services to Minimize Academic Stress in High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 1–9.  
<https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.59175>
- Darwanto, D. (2022). Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Penerapan Teknik Layanan Bimbingan Kelompok. *Journal of Social Studies Arts and Humanities (JSSAH)*, 2(2), 090–094.  
<https://doi.org/10.33751/jssah.v2i2.6182>
- Daulay, N., Harahap, A. C. P., & Sinaga, M. H. P. (2022). The role of guidance and counseling service in helping students with academic stress. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 78–86.  
<https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.53821>
- Karneli, Y., Ardimen, A., & Netrawati, N. (2019). Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 4(2), 42–47.  
<https://doi.org/10.21067/jki.v4i2.3083>
- Koh, K. B. (2018). Stress and somatic symptoms: Biopsychosociospiritual perspectives. *Stress and Somatic Symptoms: Biopsychosociospiritual Perspectives*, 1–336.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-030-02783-4>
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117.  
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- M., N., & Dea Ananda, S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Simbolis Dan Live Modeling Dalam Meminimalisir Kecemasan Karir Mahasiswa Akhir. *Didaktika : Jurnal Kependidikan*, 16(1), 40–51.  
<https://doi.org/10.30863/didaktika.v16i1.2833>
- Nasution, I. S., & Fitriani, W. (2024). Identifikasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 192–201.  
<https://doi.org/10.31943/counsellia.v5i1.88>
- Putri, R. A. K. E., Elita, Y., & Sholihah, A. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fkip Unib. *Triadik*, 19(1), 19–26.  
<https://doi.org/10.33369/triadik.v19i1.16461>
- Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group Counseling to Reduce Academic Stress in Senior High School Students. *Konselor*, 9(4), 147–152.  
<https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>
- Saputra, N. M. A., & Ramli, M. (2024). Intervention strategies and counseling approaches for school-based academic stress management. *Global Journal of*

*Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 14(1), 12–18.  
<https://doi.org/10.18844/gjgc.v14i1.93>  
20

- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan Dan Konseling Bermain Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 113.  
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6233>
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir dalam Penyelesaian Skripsi. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44.  
<https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Siregar, K. K., & Medan, U. N. (2023). Indonesian Counseling and Psychology The Effect of Individual Counseling on Assertive Training Techniques on Assertive Behavior Facing Student Bullying Pengaruh Konseling Individual Teknik Assertive Training Terhadap Perilaku Asertif Menghadapi Bullying S. *Indonesian Counseling and Psychology*, 4(1), 6–13.  
<https://doi.org/10.24114/icp>
- Veronika, R., Arleni, D., Yuliani, E., Resiyanti, S., Veronika, R., Arleni, D., Yuliani, E., Resiyanti, S., & Semarang, U. P. (2024). Konseling Kelompok Pendekatan REBT Terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 139–147.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.61166/feelings.v1i2.11>