JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin
Vol. 03, No. 03, Tahun 2025, Hal. 1602 - 1609, ISSN: 3031-9498 (Online)

Psikologi Kognitif sebagai Intervensi terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa

Khairunnisa[1], Surawan[2]
[1,2] Universitas Islam Negeri Palangka Raya
khairunnisaanis2208@gmail.com[1], surawan@iain-palangkaraya.ac.id[2]

Article Info

Article history:

Received May 16, 2025
Revised May 28, 2025
Accepted June 10, 2025

Keywords:

Psychological intervention, learning anxiety, university students, educational psychology, cognitive approach.

ABSTRACT

Learning anxiety is a common form of psychological pressure experienced by university students, which negatively affects their thinking processes, concentration, and academic performance. This study aims to explore how psychological approaches particularly cognitive psychology and educational psychologycan serve as interventions to reduce learning anxiety among students. Using a descriptive qualitative method, data were collected through in-depth interviews and observations of students experiencing academic anxiety. The findings reveal that psychological interventions such as self-awareness training, cognitive restructuring, and the reinforcement of adaptive behaviors can effectively help students manage their anxiety and enhance self-control in learning situations. Furthermore, these psychological approaches contribute to the development of a positive mindset and improved emotional regulation skills. These results highlight the importance of integrating psychological approaches into academic development programs and campus counseling services to foster a mentally healthier learning environment.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Article Info

Article history:

Received May 16, 2025
Revised May 28, 2025
Accepted June 10, 2025

Keywords:

intervensi psikologis, kecemasan belajar, mahasiswa, psikologi pendidikan, pendekatan kognitif

ABSTRACT

Kecemasan belajar merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa dan berdampak negatif pada proses berpikir, konsentrasi, serta performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana pendekatan psikologi, khususnya psikologi kognitif dan psikologi pendidikan, dapat dijadikan intervensi dalam mengurangi kecemasan belajar pada mahasiswa. Menggunakan metode kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis, seperti pelatihan kesadaran diri (self-awareness), restrukturisasi kognitif, serta penguatan perilaku adaptif, mampu membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kontrol diri dalam situasi belajar. Selain itu, pendekatan psikologis juga mendorong terbentuknya pola pikir positif dan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengintegrasian pendekatan psikologi dalam program pembinaan akademik dan konseling kampus untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara mental.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Nama penulis: **Khairunnisa**
Universtias Islam Negeri Palangka Raya
Email: khairunnisaanis2208@gmail.com

Pendahuluan

Kecemasan belajar merupakan salah satu tantangan psikologis yang sering dihadapi oleh mahasiswa, terutama dalam menghadapi ujian atau tugas akademik penting. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan performa akademik mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Indria, dkk 2023). Rasa kecemasan sendiri akan berdampak terhadap perilaku seperti kesulitan focus saat melakukan aktivitas, menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, pengendalian emosi yang rendah serta kehilangan nafsu makan (Aninda, dkk 2023).

Salah satu pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan belajar adalah melalui intervensi berbasis psikologi kognitif. Pendekatan ini berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif yang dapat memicu atau memperburuk kecemasan. Dengan memahami dan mengubah pola pikir tersebut, mahasiswa dapat mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Rahmawati, 2023). Strategi koping berbasis emosi menjadi salah satu cara yang banyak digunakan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Pendekatan ini membantu mahasiswa mengurangi ketegangan emosional melalui aktivitas yang memberikan rasa lega secara psikologis, meningkatkan suasana hati, dan memfasilitasi ekspresi emosi secara sehat (Norhidayah, dkk,2025).

teknik dalam psikologi kognitif, seperti pelatihan berpikir positif, konseling kelompok, dan teknik restrukturisasi kognitif, telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Misalnya, pelatihan berpikir positif dapat membantu mahasiswa untuk mengalihkan fokus dari pikiran negatif menjadi lebih optimis, sementara konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat memberikan dukungan sosial dan membantu mahasiswa dalam mengidentifikasi serta mengubah pola pikir yang tidak realistis (Hajarani et al., 2023). Selain pendekatan psikologis, aspek keagamaan juga memiliki kontribusi penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Seperti yang dikemukakan dalam buku Psikologi Perkembangan dan Agama, penghayatan terhadap nilai-nilai keagamaan mampu memberikan perasaan tenang, sabar, dan tawakkal dalam menghadapi tekanan hidup. Agama berperan dalam membentuk sistem kepribadian yang lebih stabil melalui aspek kognitif, afektif, dan psikomotor keagamaan, yang secara langsung dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan akademik (Surawan, dkk,2020)

Namun, meskipun berbagai teknik telah dikembangkan, penerapan intervensi berbasis psikologi kognitif dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia masih perlu ditingkatkan. Oleh

karena itu, penting untuk mengeksplorasi dan mengembangkan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik mahasiswa di Indonesia. Artikel ini bertujuan untuk membahas penerapan psikologi kognitif sebagai intervensi terhadap kecemasan belajar mahasiswa, dengan fokus pada teknik-teknik yang telah terbukti efektif dan relevansi penerapannya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam peran psikologi kognitif sebagai intervensi terhadap kecemasan belajar mahasiswa. Subjek penelitian terdiri dari 6 mahasiswa yang dipilih secara purposive karena menunjukkan gejala kecemasan akademik tingkat sedang hingga tinggi, berdasarkan hasil skrining awal menggunakan instrumen Academic Anxiety Scale (Beck, J. S. 2011).

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi terstruktur, observasi selama sesi intervensi, dan dokumentasi refleksi pribadi mahasiswa. Intervensi dilakukan selama tiga minggu dalam enam sesi yang berfokus pada teknik restrukturisasi kognitif, identifikasi pikiran negatif, dan latihan berpikir rasional. Sesi difasilitasi oleh praktisi psikologi pendidikan (Lestari,dkk 2021).

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola pengalaman mahasiswa dalam mengelola kecemasan melalui pendekatan kognitif. Validitas data diperkuat melalui triangulasi teknik dan member checking. Penelitian dilakukan dengan memperhatikan etika, termasuk informed consent dan kerahasiaan data (Yuliawati, dkk 2022).

Hasil dan Diskusi

Dalam kehidupan mahasiswa, kecemasan belajar menjadi salah satu hambatan yang dapat memengaruhi proses akademik secara menyeluruh. Kecemasan ini dapat muncul akibat tekanan untuk meraih prestasi tinggi, rasa takut gagal, atau pengalaman belajar negatif sebelumnya. misalnya, dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, sehingga penting untuk memiliki kemampuan dalam mengelola kecemasan agar proses belajar berjalan efektif.

Psikologi kognitif ini berperan penting sebagai pendekatan intervensi yang membantu mahasiswa memahami dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan. Pendekatan ini menekankan pada bagaimana pikiran, keyakinan, dan interpretasi seseorang terhadap situasi tertentu dapat memengaruhi perasaannya (Beck, 2011). Melalui teknik kognitif seperti restrukturisasi kognitif, mahasiswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan mendukung. Menurut (Seligman & Reivich, 2018), perubahan cara berpikir dapat menurunkan intensitas kecemasan dan meningkatkan fokus serta motivasi belajar. Dengan demikian, psikologi kognitif tidak hanya membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan belajar.

Peran Psikologi Kognitif sebagai Intervensi terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa

Psikologi kognitif memainkan peran penting dalam intervensi terhadap kecemasan belajar mahasiswa melalui pendekatan yang berfokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir. Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik dengan membantu individu mengenali dan menantang pikiran negatif serta mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Studi oleh (Kifli et al. 2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA. (Budiman et al. 2020) menemukan bahwa CBT dengan teknik self-talk dapat meningkatkan efikasi diri dan mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. (Farahmita, 2022), yang menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa pascasarjana yang sedang menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, penerapan prinsip-prinsip psikologi kognitif, khususnya melalui CBT, dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi kecemasan belajar mahasiswa.

Psikologi kognitif berfokus pada bagaimana individu memproses informasi, termasuk cara berpikir, mengingat, dan memecahkan masalah. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks kecemasan belajar mahasiswa, karena kecemasan sering kali muncul akibat pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang memengaruhi persepsi mereka terhadap tugas akademik. Melalui pendekatan kognitif, mahasiswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif.

Intervensi kognitif dapat membantu mahasiswa memahami bahwa kecemasan yang mereka rasakan tidak selalu mencerminkan kenyataan. Teknik seperti cognitive restructuring atau restrukturisasi kognitif, membantu mahasiswa mengenali pola pikir negatif seperti “Saya pasti gagal ujian ini” dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, misalnya “Saya telah belajar, dan saya akan melakukan yang terbaik.” Pendekatan ini tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri dalam menghadapi situasi akademik yang menekan.

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam yang bernama MS, yang menyatakan: *“Saya sering merasa cemas saat menjelang ujian atau ketika harus presentasi. Tapi setelah saya belajar mengenali pola pikir saya sendiri dan mulai menggantinya, saya merasa lebih tenang. Sekarang, setiap kali merasa panik, saya coba berpikir ‘Oke, ini hanya perasaan. Saya bisa atasi ini’. Itu membantu sekali.”* (Wawancara dengan MS selaku mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam pada senin, 12 Mei 2025).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip psikologi kognitif secara praktis dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional mahasiswa. Dengan kata lain, intervensi berbasis psikologi kognitif berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan belajar dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara mental.

Psikologi Kognitif Mempengaruhi Kemampuan Mahasiswa dalam Mengelola Kecemasan Belajar

Psikologi kognitif berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan belajar melalui pengenalan dan pengubahan pola pikir yang tidak adaptif. Pendekatan ini menekankan bagaimana pikiran, persepsi, dan keyakinan internal dapat memengaruhi emosi serta perilaku seseorang, termasuk saat menghadapi tekanan akademik.

Mahasiswa yang mampu mengidentifikasi pikiran negatif, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau merasa terbebani secara berlebihan, dapat menggunakan strategi kognitif untuk menantang dan mengganti pikiran tersebut dengan yang lebih rasional. Dengan demikian, kecemasan belajar dapat dikurangi, dan mahasiswa menjadi lebih tenang dan fokus saat menjalani kegiatan akademik. Hal ini sejalan dengan pengalaman mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam DA, yang menyatakan bahwa. *"Awalnya saya sering merasa panik sebelum ujian, merasa semua yang saya pelajari tidak cukup. Tapi setelah saya belajar mengenali pikiran saya sendiri dan mencoba mengubahnya, saya jadi lebih bisa mengendalikan kecemasan itu. Sekarang saya lebih fokus dan percaya diri."* (Wawancara dengan DA selaku mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Senin, 12 Mei 2025).

Pernyataan di atas mencerminkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya kesadaran akan proses berpikir yang terjadi saat mengalami tekanan. Hal ini sesuai dengan konsep dasar psikologi kognitif yang menekankan bahwa cara individu memaknai suatu situasi sangat memengaruhi respons emosional mereka. Dengan berpikir secara lebih logis dan positif, mahasiswa dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa belajar mereka secara signifikan.

Psikologi Kognitif Mempengaruhi Penurunan Kecemasan dalam Proses Belajar Mahasiswa

Salah satu pendekatan penting dalam mengatasi kecemasan belajar mahasiswa adalah psikologi kognitif, yang menitikberatkan pada bagaimana pikiran dan keyakinan individu memengaruhi perasaan dan perilaku mereka. Dalam pembelajaran, pola pikir yang tidak rasional, seperti ketakutan akan kegagalan atau meragukan kemampuan diri, sering kali menjadi pemicu utama kecemasan belajar.

Adapun beberapa dampak dari kecemasan pertama menurunnya menurunya kapsiats kognitif seseoarang, kedua menurunnya performance individu dalam aktivitas dan terjadinya sebuah gangguan terhadap hubungan sosial yang mengakibatkan depresi (Herdiani, 2012). Berdasarkan urain di atas, maka kecemasan terdapat beberapa jenis dan juga dampaknya, makadapat dipastikan bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan pada seseorang, termasukkecemasan yang dirasakan pada mahasiswa akhir. Poses yang sedang dialami mahasiswa akhir seperti menghadapi dunia kerja, melanjutkan pendidikan

atau berwira swata menyebabkan timbulnya perasaan cemas (Alamsyah, Lukmanul Hakim, 2021).

Kecemasan sebenarnya merupakan mekanisme diri dalam menghadapi masalah dimana kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang dapat memberikan efek koping yang positif bagi seseorang dalam menghadapi masalah (Vo et al., 2023). Namun pada penelitian ini kecemasan yang dialami mahasiswa sebagian besar berada pada tingkat yang berat dimana kecemasan yang berlebihan akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, penurunan perhatian dan konsentrasi sehingga mendapatkan hasil belajar yang kurang baik (Widiasavitri, 2019).

Melalui intervensi kognitif, mahasiswa dapat belajar mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif tersebut dengan pikiran yang lebih realistis dan mendukung. Pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar. Hal ini diperkuat oleh pernyataan dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam berinisial RA yang menyatakan bahwa: *"Dulu saya sering merasa cemas berlebihan sebelum ujian atau presentasi. Tapi setelah saya belajar mengenali pola pikir saya, saya bisa mengubahnya jadi lebih positif. Sekarang saya lebih tenang dan bisa berpikir jernih saat belajar."* (Wawancara dengan RA selaku mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam pada Senin, 12 Mei 2025).Sejalan dengan pernyataan RA, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam lain juga mengungkapkan pandangan serupa: *"Dengan memahami cara kerja pikiran saya sendiri, saya jadi lebih sadar kapan saya mulai cemas dan bisa menghentikannya. Itu sangat membantu saya tetap fokus saat belajar."* (Wawancara dengan mahasiswa Program Studi Psikologi berinisial MA pada Jumat, 2 Mei 2025).

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa intervensi psikologi kognitif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan belajar, sehingga mereka dapat mencapai potensi akademik secara optimal. Wawancara yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan karena ketakutan gagal, tekanan ekspektasi, serta ketidaksiapan menghadapi evaluasi akademik. Namun, saat diberikan pendekatan kognitif seperti reframing pikiran negatif, self-instruction, dan penguatan berpikir realistis, mereka mulai mampu mengidentifikasi pola pikir yang keliru dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih adaptif dan dip endekatan kognitif ini juga menekankan pada pengembangan coping strategies dan self-efficacy, sehingga mahasiswa merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi tekanan akademik. Seligman dan Reivich (2018) menyebutkan bahwa peningkatan efikasi diri melalui kontrol pikiran dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Psikologi kognitif merupakan pendekatan yang efektif untuk mengatasi kecemasan belajar pada mahasiswa. Melalui teknik seperti self-instruction, reframing, dan restrukturisasi kognitif, mahasiswa dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kecemasan belajar sering muncul akibat tekanan akademik, rendahnya kepercayaan diri, dan pikiran irasional terhadap kegagalan. Namun dengan intervensi kognitif, mahasiswa terbantu untuk mengenali, menantang, dan mengubah pikiran

tersebut, sehingga kecemasan menurun dan kepercayaan diri meningkat. Dengan demikian, intervensi berbasis psikologi kognitif tidak hanya meredakan kecemasan belajar, tetapi juga meningkatkan kesiapan mental, fokus, dan performa akademik mahasiswa secara menyeluruh.

Daftar Pustaka

Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review. Buletin Ilmiah Psikologi, 4 (1), 2720–8958.

Indria & Intarti, (2023). Intervensi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Peminatan Kesehatan.

Rahmawati, (2023). Kecenderungan kecemasan akademik mahasiswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi.

Norhidayah, & Surawan. (2025). *Studi eksploratif tentang peran K-Drama sebagai mekanisme koping terhadap stres akademik mahasiswa IAIN Palangka Raya*. Al-Mustaqbal: Jurnal Agama Islam, 2(2), 230–241.

Hajarani et al., 2023; Putri, (2023). Efektivitas Pelatihan "The Power of Positive Thinking" dalam Menurunkan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Baru | Hajarani | JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT

Beck, J. S. (2011). Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.). Guilford Press.Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.

Surawan, Mazrur. (2020). *Psikologi Perkembangan dan Agama: Sebuah Tahapan Perkembangan Agama Manusia*. Yogyakarta: Penerbit K-Media.

Lestari, D. A., & Nurkholis, N. (2021). Psikoedukasi berbasis kognitif untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa. Jurnal Psikologi Ulayat, 8(2), 187–198.

Muryono, S., Ningrum, A. P., Hafifah, H., Nabila, A. S., Brawijayanti, G., & Valentino, L. P. (2023). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk mengatasi kecemasan akademik mahasiswa: Literatur review. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 1–13.

Seligman, M. E. P., & Reivich, K. (2018). The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience. Houghton Mifflin Harcourt.

Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. Jurnal Psikologi Udayana,6(6), 1-10.

Vo, T. N., Chiu, H. Y., Chuang, Y. H., & Huang, H. C. (2023). Prevalence of Stress and Anxiety Among Nursing Students: A Systematic Review and Meta-analysis. Nurse Educ,48(3), E90-E95. https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000001343Wiratmo, P. A., Syarifah, N. A., & Narulita, S. (2022). Self-Efficacy and Procrastination in Mini Thesis Work on Nursing

Students. International Conference On Research And Development (ICORAD),1(2), 132-138. https://doi.org/10.47841/icorad.v1i2.42.

Alamsyah, Lukmanul Haki. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa akhir universitas teknologi sumbawa.

Kifli, I., Sunawan, S., & Jafar, M. (2019). Cognitive Behavior Group Counseling to Reduce Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 119–124.

Budiman, R., Purwanto, E., & Murtadho, A. (2020). Cognitive Behavioral Therapy to Improve Self-Efficacy and Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 145–151.

Farahmita, M. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) for Lowering Academic Anxiety in Graduate Students Completing Thesis. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(2).

Endar Evta Yuda Prayogi, Hardika Saputra, Rachmat Panca Putera, (2024), Implementasi Nilai-Nilai Kepemimpinan Rasulullah dalam Kepemimpinan Pendidikan Islam di Era Digital, VOL. 1, NO. 4, hal.54.

Wahyu Hidayat, Muhammad Olifiansyah, Muhammad Dzulfiqar, Bimansyah Putra Diaying, (2020), Kepemimpinan Dalam Perspektif Islam, Vol. 14, No.1, h. 98-111.