

## STRATEGI BIBLIOTERAPI DENGAN BUKU *THE POWER OF HABIT* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA YANG MENGHADAPI KONFLIK PERAN

Muhammad Haikal Fauzi<sup>1</sup>, Septi Gumiandari<sup>2</sup>  
[muhhaikalfauzi@gmail.com](mailto:muhhaikalfauzi@gmail.com)<sup>1</sup>, [septigumiandari@uinssc.ac.id](mailto:septigumiandari@uinssc.ac.id)<sup>2</sup>  
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas strategi biblioterapi menggunakan buku *The Power of Habit* dalam mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa yang menghadapi konflik peran. Subjek adalah seorang mahasiswa berusia 21 tahun yang menjalankan peran sebagai pelajar dan pedagang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan single subject research desain A-B. Intervensi dilakukan melalui teknik biblioterapi dan Behavior Activation selama tiga pertemuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini efektif dalam mengurangi kecemasan dengan membantu subjek membangun kebiasaan positif, meningkatkan manajemen waktu, serta mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif. Biblioterapi memberikan dampak signifikan dalam mendukung keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan profesional subjek.

**Kata Kunci:** Biblioterapi, Kecemasan, Konflik Peran, Mahasiswa, Kebiasaan.

### ABSTRACT

*This study explores the effectiveness of bibliotherapy strategies using *The Power of Habit* in reducing future anxiety among college students facing role conflicts. The subject is a 21-year-old student balancing roles as a learner and trader. This qualitative research employed a single subject design (A-B) method. The intervention included bibliotherapy and Behavior Activation techniques conducted over three sessions. Results indicate the intervention effectively reduced anxiety by fostering positive habits, improving time management, and identifying and altering negative thought patterns. Bibliotherapy significantly supported the subject in balancing academic and professional responsibilities.*

**Keywords:** Bibliotherapy, Anxiety, Role Conflict, Students, Habits.

### PENDAHULUAN

Konflik peran merupakan fenomena psikologis yang terjadi ketika individu menghadapi tuntutan yang saling bertentangan dari berbagai peran yang mereka jalani dalam kehidupan. Dalam teori konflik peran yang dikemukakan oleh Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, dan Rosenthal dalam *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Role Ambiguity* (Kahn et al., 1965) konflik ini sering terjadi saat ekspektasi terhadap peran yang dijalankan tidak sesuai dengan kemampuan atau nilai individu. Misalnya, seseorang yang diminta melakukan tugas kerja yang bertentangan dengan prinsip moral atau waktu pribadi. Kondisi ini dapat memicu stres, kecemasan, bahkan depresi, karena individu merasa tidak mampu memenuhi harapan yang ada. Dalam konteks mahasiswa yang juga bekerja, konflik peran ini sangat relevan karena mereka menghadapi tantangan untuk memenuhi tanggung jawab akademik sekaligus profesional secara bersamaan.

Mahasiswa yang bekerja menghadapi konflik peran yang unik, karena mereka harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara kewajiban akademik dan pekerjaan. Sebuah studi oleh Nevid et al., dalam buku *Kecemasan: Teori dan Terapi*, menunjukkan bahwa kecemasan yang dihasilkan dari konflik ini dapat dibagi menjadi dua jenis utama: trait anxiety dan state anxiety. Mahasiswa dengan trait anxiety cenderung mengalami kecemasan kronis, sementara state anxiety muncul sebagai respons situasional terhadap tuntutan yang

meningkat. Konflik antara peran mahasiswa dan pekerja dapat memengaruhi kinerja mereka di kedua bidang, seperti yang terlihat pada kasus mahasiswa tingkat akhir yang merasa kesulitan mengejar ketertinggalan akademik akibat tekanan pekerjaan yang menyita waktu.

Dalam buku *The Power of Habit* karya Charles Duhigg (Duhigg, 2012), kebiasaan dipandang sebagai pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan dan pengaruh lingkungan. Duhigg menjelaskan bahwa kebiasaan terdiri dari tiga komponen utama: sinyal, rutinitas, dan hadiah. Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, kebiasaan buruk seperti menunda tugas kuliah karena kelelahan dari pekerjaan dapat memperburuk konflik peran. Namun, dengan memahami mekanisme kebiasaan, mahasiswa dapat mengubah pola perilaku negatif menjadi lebih produktif. Misalnya, dengan mengenali pemicu stres dari pekerjaan, mahasiswa dapat membuat rutinitas yang mendukung penyelesaian tugas akademik, sehingga mengurangi kecemasan dan meningkatkan produktivitas.

Biblioterapi, yaitu penggunaan bahan bacaan sebagai alat terapi, dapat menjadi pendekatan efektif dalam mengatasi konflik peran. Dengan membaca buku seperti *The Power of Habit*, mahasiswa dapat memperoleh wawasan dan strategi praktis untuk mengelola waktu, emosi, dan kebiasaan mereka. Biblioterapi memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi solusi terhadap masalah yang mereka hadapi melalui refleksi dan identifikasi diri dengan tokoh atau situasi dalam buku. Dalam penelitian ini, biblioterapi digunakan sebagai intervensi untuk membantu mahasiswa memahami dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat tuntutan peran ganda yang mereka jalani.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas strategi biblioterapi dalam mengurangi kecemasan akibat konflik peran pada mahasiswa yang bekerja. Berdasarkan teori konflik peran dan pendekatan biblioterapi, penelitian ini menawarkan solusi inovatif untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan mereka. Dengan mengintegrasikan wawasan dari *The Power of Habit* dan teknik biblioterapi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam mengatasi permasalahan emosional dan produktivitas pada individu yang menghadapi tuntutan peran ganda.

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan strategi biblioterapi dengan buku *The Power of Habit* untuk mengurangi kecemasan masa depan pada mahasiswa yang menghadapi konflik peran. Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswi berinisial NH yang mengalami kecemasan akibat tekanan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2024 hingga Desember 2024. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling, di mana hanya mahasiswa yang mengalami kecemasan terkait konflik peran yang memenuhi kriteria penelitian. Subjek yang dipilih adalah mahasiswi berusia dewasa awal (21–24 tahun) yang melaporkan tingkat kecemasan masa depan sedang hingga tinggi akibat kesulitan menyeimbangkan peran akademik dan pekerjaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode yang digunakan adalah single subject research dengan desain A-B. Menurut Prahmana (Manikmaya & Prahmana, 2021) menjelaskan bahwa Single Subject Research (SSR) adalah metode penelitian eksperimen yang digunakan untuk mengamati dan menilai pengaruh suatu intervensi terhadap perilaku subjek tunggal, dengan penilaian yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu tertentu, di mana A adalah kondisi baseline sebelum diberikan intervensi, dan B adalah kondisi intervensi berupa strategi biblioterapi dengan buku *The Power of Habit*. Menurut Creswell (Creswell & Creswell, 2018), penelitian kualitatif adalah

sekumpulan metode untuk mengeksplorasi serta memahami makna yang seringkali berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian fenomenologi. Menurut Creswell (Creswell & Creswell, 2018), fenomenologi merupakan strategi penelitian yang bertujuan mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Pemilihan jenis penelitian fenomenologi dimaksudkan agar peneliti dapat menggali esensi makna yang terkandung dalam fenomena yang dialami subjek terkait kecemasan masa depan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) wawancara semi terstruktur ialah Wawancara yang termasuk dalam kategori wawancara mendalam (*in-depth interview*), yang pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menggali permasalahan dengan cara yang lebih terbuka, di mana pihak yang diwawancarai diminta untuk memberikan pendapat dan ide-idenya. Peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa daftar pertanyaan wawancara. Peneliti dapat mengajukan berbagai pertanyaan berikutnya sesuai dengan jawaban dari subjek. Daftar pertanyaan memuat pertanyaan terbuka yang terdiri dari delapan poin utama, yaitu: karakteristik partisipan, latar belakang sosial dan akademik, sumber konflik peran, dampak konflik peran terhadap kecemasan, strategi yang digunakan subjek untuk menghadapi kecemasan, pengalaman subjek selama membaca buku *The Power of Habit*, perubahan pola pikir setelah intervensi, dan dampak biblioterapi terhadap pengelolaan konflik peran.

Wawancara dilakukan secara mendalam dan langsung oleh peneliti pada subjek NH secara tatap muka untuk menjaga fleksibilitas dan kenyamanan subjek. Data dikumpulkan melalui transkrip wawancara dan catatan lapangan selama proses intervensi. Upaya menjaga keabsahan hasil penelitian dilakukan dengan *member checking*, yaitu memberikan kembali transkrip wawancara pada subjek untuk memeriksa keakuratannya. Peneliti juga meminimalkan bias dengan melakukan refleksi atas proses penelitian. Selain itu, deskripsi mendalam yang menggambarkan kondisi subjek dan perubahan yang terjadi selama intervensi dirangkum dalam diagram fishbone untuk memberikan gambaran kasus yang komprehensif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa program studi hukum yang saat ini berada di semester 5. Selain menjalani perannya sebagai pelajar, subjek juga merupakan seorang pedagang yang telah mengelola usahanya sejak usia 17 tahun. Kedua peran ini sangat penting bagi subjek, namun juga menimbulkan tantangan besar karena tuntutan waktu dan energi yang tinggi. Usaha dagangannya memiliki jam operasional yang padat, mulai pukul 5 pagi hingga 8 pagi, kemudian dilanjutkan lagi dari pukul 1 siang hingga 9 malam. Di sisi lain, sebagai mahasiswa, subjek harus memenuhi tanggung jawab akademik yang memerlukan fokus dan konsistensi.

Simpson mendefinisikan kecemasan sebagai karakteristik kepribadian yang ditandai dengan respons terhadap situasi tertentu yang memunculkan sindrom stres atau tekanan. Kondisi kecemasan muncul sebagai fungsi dari situasi yang membangkitkan kecemasan tersebut, serta kecenderungan kepribadian individu yang rentan terhadap tekanan (Robert J. Edelman, 1992). Dengan kata lain, kecemasan merupakan reaksi individu terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam, yang dipengaruhi oleh keunikan kepribadian setiap individu.

Dalam konteks subjek penelitian, kecemasan yang dialami terwujud dalam tiga aspek utama. Aspek fisik, seperti jantung berdebar dan rasa gelisah, menjadi tanda bahwa tubuh

merespons stres yang dirasakan. Aspek perilaku terlihat dari kecenderungan subjek untuk menghindari situasi yang memicu kecemasan, misalnya tugas-tugas akademik atau pertemuan penting. Sementara itu, aspek kognitif mencakup kekhawatiran berlebihan tentang masa depan dan kesulitan berkonsentrasi, yang menghambat subjek dalam menyelesaikan tugas sehari-hari secara efektif. Definisi kecemasan dari Simpson relevan dengan kondisi subjek, di mana respons kecemasan dipengaruhi oleh kombinasi antara situasi yang dihadapi, seperti konflik peran sebagai mahasiswa dan pedagang, serta karakteristik pribadi yang membuat subjek rentan terhadap tekanan. Gejala yang muncul menunjukkan bagaimana kecemasan memengaruhi tubuh, perilaku, dan pola pikir subjek, menciptakan siklus tekanan yang semakin memperburuk ketidakseimbangan dalam menjalani kedua perannya.

Pada awal perkuliahan, subjek merasa mampu menjalankan kedua perannya secara seimbang. Fokus utamanya adalah membangun fondasi pembelajaran akademik sembari mempertahankan kelangsungan usaha dagangannya. Namun, memasuki akhir semester pertama, dampak konflik peran mulai dirasakan. Nilai akademik subjek menurun signifikan, yang menjadi sinyal bahwa perhatian terhadap studi mulai terabaikan. Hal ini menimbulkan kecemasan yang semakin meningkat, terutama karena subjek merasa usahanya dalam menjalankan kedua peran tidak menghasilkan hasil yang memuaskan di salah satu bidang.

Fenomena ini dikenal sebagai konflik peran, sebuah kondisi psikologis di mana individu mengalami ketegangan akibat tuntutan dari berbagai peran yang bertentangan. Menurut teori konflik peran oleh Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, dan Rosenthal (Kahn et al., 1965) konflik peran terjadi ketika harapan terhadap suatu peran tidak sejalan dengan kemampuan atau nilai individu. Dalam kasus subjek, tuntutan akademik yang memerlukan fokus mendalam bertabrakan dengan tanggung jawabnya sebagai pedagang, menciptakan tekanan yang terus meningkat.

Konflik ini semakin nyata ketika subjek memasuki semester 5. Subjek menyadari bahwa pemahamannya terhadap materi perkuliahan jauh dari memadai, meskipun ia telah berusaha mengikuti kelas dan menyelesaikan tugas. Ketertinggalan akademik ini memicu kecemasan lebih lanjut, karena ia merasa waktu yang telah berlalu tidak dapat kembali, sementara kesulitan untuk mengejar pemahaman tetap ada. Di sisi lain, ketika mencoba memberikan perhatian lebih pada studi, ia merasa bersalah karena mengabaikan bisnis yang telah ia bangun sejak usia remaja.

Ketegangan emosional yang dialami subjek semakin intensif karena ketidakmampuan untuk memenuhi harapan di kedua peran tersebut secara optimal. Ketika fokus pada bisnis, subjek khawatir akan masa depannya di dunia akademik yang terlihat suram. Sebaliknya, ketika berusaha meningkatkan prestasi akademik, ia merasa tertekan karena bisnisnya membutuhkan perhatian yang tidak kalah besar. Situasi ini menciptakan perasaan terperangkap, di mana subjek merasa bahwa dirinya tidak dapat keluar dari konflik yang terus-menerus menguras energi fisik dan emosionalnya.

Dalam konteks ini, kecemasan yang dirasakan subjek merupakan manifestasi dari tekanan yang berkelanjutan. Ketegangan antara dua peran ini tidak hanya memengaruhi performa akademik dan bisnis subjek, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan emosionalnya secara keseluruhan. Subjek merasa perlu menemukan solusi yang efektif untuk mengelola kecemasan dan menyelesaikan konflik peran yang dihadapinya..

#### 1. Buku *The Power of Habit* sebagai Media Biblioterapi

Buku *The Power of Habit* karya Charles Duhigg menawarkan wawasan mendalam tentang bagaimana kebiasaan terbentuk, bagaimana kebiasaan memengaruhi kehidupan kita, dan bagaimana kebiasaan dapat diubah untuk mencapai tujuan yang lebih baik. Buku ini

sangat relevan sebagai panduan dalam intervensi biblioterapi, khususnya dalam mengatasi masalah seperti kecemasan, stres, dan pengelolaan kehidupan sehari-hari, karena memberikan pemahaman yang sistematis tentang bagaimana kebiasaan dapat diubah untuk mendukung kesejahteraan.

#### a. Konsep Kebiasaan dan Siklus Habit Loop

Duhigg menjelaskan bahwa kebiasaan terbentuk melalui apa yang disebut dengan habit loop (siklus kebiasaan), yang terdiri dari tiga elemen utama:

- Pemicu (Cue): Pemicu adalah sinyal atau kejadian yang memulai kebiasaan. Misalnya, perasaan stres atau rasa tidak nyaman yang muncul bisa menjadi pemicu kecemasan.
- Rutinitas (Routine): Rutinitas adalah tindakan atau kebiasaan itu sendiri. Ini bisa berupa kebiasaan yang sehat atau tidak sehat, seperti menggigit kuku, berolahraga, atau bahkan pola pikir negatif yang mengarah pada kecemasan.
- Penghargaan (Reward): Penghargaan adalah hasil yang diperoleh dari rutinitas tersebut, yang memperkuat kebiasaan. Dalam konteks kecemasan, penghargaan bisa berupa rasa lega atau penghindaran dari rasa cemas, meskipun ini mungkin hanya bersifat sementara.

Buku ini menjelaskan bagaimana pengenalan terhadap habit loop ini dapat membantu individu mengidentifikasi kebiasaan yang berkontribusi pada masalah mereka, termasuk kecemasan, dan menggantinya dengan kebiasaan yang lebih positif.

#### b. Menciptakan Kebiasaan Baru

Duhigg mengajarkan bahwa untuk mengganti kebiasaan buruk dengan kebiasaan yang lebih baik, kita perlu memahami bagaimana mengganti elemen dari habit loop. Ini dapat dilakukan dengan:

- Mengidentifikasi Pemicu: Pertama, kita perlu menyadari pemicu apa yang menyebabkan kebiasaan buruk. Misalnya, stres yang tinggi akibat konflik peran bisa menjadi pemicu dari kebiasaan menunda pekerjaan.
- Mengganti Rutinitas: Setelah pemicu diketahui, kita bisa mengganti rutinitas dengan kebiasaan yang lebih positif. Jika kecemasan muncul sebagai respon terhadap pemicu tertentu, kita bisa mengganti kebiasaan menghindar dengan aktivitas yang lebih konstruktif, seperti meditasi atau membuat jadwal yang lebih terstruktur.
- Mengubah Penghargaan: Penghargaan atau hasil dari kebiasaan tersebut harus dipahami dan diubah. Jika penghargaan dari kebiasaan buruk adalah rasa lega sementara, penghargaan dari kebiasaan baru bisa berupa peningkatan rasa percaya diri atau peningkatan kualitas hidup yang lebih baik.

#### c. Kekuatan Kebiasaan dalam Kehidupan Sehari-hari

Salah satu konsep penting dalam *The Power of Habit* adalah bahwa kebiasaan memiliki kekuatan besar dalam kehidupan sehari-hari kita. Kebiasaan yang dibentuk dari waktu ke waktu dapat membentuk cara kita menghadapi tantangan dan mengelola emosi, termasuk kecemasan. Buku ini memberikan panduan tentang bagaimana membangun kebiasaan kecil yang dapat mengarah pada perubahan besar, baik dalam hal produktivitas, kesehatan mental, maupun kesejahteraan fisik.

Dalam konteks intervensi biblioterapi, *The Power of Habit* mengajarkan bahwa perubahan kecil dalam kebiasaan dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengatasi kecemasan masa depan. Misalnya, kebiasaan membaca buku, mengatur jadwal dengan realistis, atau melibatkan diri dalam aktivitas yang menenangkan seperti olahraga atau relaksasi dapat membantu mahasiswa yang mengalami kecemasan akibat konflik peran.

Duhigg juga membahas bagaimana kebiasaan tidak hanya membentuk individu, tetapi juga dapat membentuk kelompok dan organisasi. Ini penting dalam konteks mahasiswa yang mungkin merasa tertekan karena ekspektasi dari berbagai peran mereka. Kebiasaan kolektif,

seperti dukungan sosial dan kebiasaan bekerja dalam tim, dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut.

Dalam biblioterapi, buku *The Power of Habit* digunakan untuk membantu subjek memahami dan mengidentifikasi kebiasaan yang mendasari kecemasan mereka. Subjek diajak untuk melihat bagaimana kebiasaan buruk yang mereka miliki (misalnya, kebiasaan menunda-nunda atau berpikir pesimis) dapat digantikan dengan kebiasaan baru yang lebih positif dan mendukung kesejahteraan mereka. Dengan demikian, buku ini memberikan wawasan tentang bagaimana kebiasaan membentuk kehidupan kita dan bagaimana kita dapat mengambil kendali untuk merubah kebiasaan tersebut demi kehidupan yang lebih produktif dan seimbang.

## 2. Intervensi Biblioterapi

Intervensi biblioterapi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan masa depan pada mahasiswa yang menghadapi konflik peran, dengan menggunakan buku *The Power of Habit* sebagai sarana utama. Biblioterapi adalah pendekatan psikologis yang memanfaatkan buku untuk membantu individu memahami diri mereka, meningkatkan kesadaran diri, dan merespon tantangan hidup dengan cara yang lebih adaptif.

Strategi biblioterapi dalam penelitian ini melibatkan pemilihan buku yang relevan dengan kondisi subjek, yaitu buku *The Power of Habit* karya Charles Duhigg. Buku ini memberikan wawasan tentang bagaimana kebiasaan terbentuk dan bagaimana kebiasaan tersebut dapat diubah untuk meningkatkan kualitas hidup. Dengan memahami siklus kebiasaan yang terdiri dari pemicu, rutinitas, dan penghargaan, subjek diajak untuk menggali kebiasaan-kebiasaan yang mendasari kecemasan mereka, serta mencari cara untuk menggantinya dengan kebiasaan yang lebih produktif dan positif.

Dalam intervensi ini, subjek diberi kesempatan untuk membaca buku tersebut dan melakukan refleksi terhadap kebiasaan-kebiasaan mereka yang berkontribusi pada kecemasan terkait masa depan. Buku ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga menawarkan praktik yang dapat diterapkan langsung untuk membentuk kebiasaan baru yang lebih mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Subjek diajak untuk mengidentifikasi pola pikir negatif yang menghambat mereka, seperti ketakutan gagal atau perasaan tidak mampu menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dan pekerja.

Selain itu, biblioterapi ini juga melibatkan teknik Behavior Activation, di mana subjek dibimbing untuk menyusun rencana aktivitas harian yang lebih terstruktur. Rencana ini membantu subjek mengelola waktu dengan lebih efektif, menetapkan prioritas yang jelas, dan mengintegrasikan kebiasaan positif, seperti membaca buku untuk relaksasi atau mengatur jadwal belajar yang realistis. Proses ini membantu mengurangi ketidakpastian yang sering kali memicu kecemasan, sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dalam menjalani peran yang ada.

Penelitian ini dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan masa depan pada mahasiswa yang menghadapi konflik peran melalui strategi biblioterapi menggunakan buku *The Power of Habit*. Proses penelitian ini melibatkan identifikasi awal, penerapan intervensi, dan evaluasi hasil.

### a. Tahap 1 : baseline (A)

Pada pertemuan pertama dalam penelitian ini, peneliti melakukan tahap baseline (A) guna memperoleh data awal mengenai tingkat kecemasan masa depan yang dialami oleh mahasiswa yang menghadapi konflik peran. Tahap ini merupakan bagian krusial untuk memahami kondisi psikologis subjek sebelum dilakukan intervensi. Peneliti menggunakan metode observasi dan wawancara mendalam untuk menggali lebih lanjut pengalaman subjektif subjek terkait kecemasan yang dirasakan, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang

berkontribusi terhadap munculnya kecemasan tersebut (Creswell & Poth, 2018).

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa subjek mengalami stres yang cukup signifikan sebagai akibat dari kesulitan dalam menyeimbangkan dua peran utama dalam kehidupannya, yaitu sebagai mahasiswa dan sebagai pedagang. Subjek adalah mahasiswa semester lima di Program Studi Hukum yang sejak awal masa perkuliahan telah menjalankan peran ganda, yaitu memenuhi tuntutan akademik di satu sisi, dan mengelola usaha dagang dengan jam operasional yang padat (05.00–08.00 WIB dan 13.00–21.00 WIB) di sisi lain. Studi oleh Abouserie (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan peran ganda cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada umumnya.

Pada awalnya, subjek tidak merasakan adanya konflik antara kedua peran tersebut. Sebagai mahasiswa baru, fokus utama subjek adalah membangun pondasi akademik, sementara usaha dagangnya masih dapat dijalankan dengan lancar. Namun, memasuki akhir semester pertama, subjek mulai merasakan adanya penurunan dalam hasil akademisnya yang signifikan, sehingga memicu kecemasan. Penelitian oleh Wulandari dan Lestari (2021) menegaskan bahwa penurunan performa akademik sering kali menjadi pemicu kecemasan masa depan pada mahasiswa yang menghadapi tekanan multi-peran.

Meskipun subjek telah berusaha keras untuk menyeimbangkan kedua peran, ia merasa kewalahan memenuhi ekspektasi dari kedua sisi. Ketika memasuki semester kelima, subjek menyadari bahwa pemahaman terhadap materi kuliah menjadi tidak optimal dan hasil akademik tidak memadai. Di sisi lain, subjek merasa khawatir dengan kelangsungan usaha dagangnya yang telah dirintis sejak usia 17 tahun. Situasi ini menunjukkan adanya konflik peran, yaitu kondisi ketika dua peran yang dijalani seseorang menimbulkan tuntutan yang saling bertentangan dan tidak dapat dipenuhi secara bersamaan (Greenhaus & Powell, 2016).

Ketegangan yang muncul antara kewajiban akademis dan tanggung jawab terhadap usaha dagang memperparah kondisi psikologis subjek. Konflik peran ini menimbulkan kecemasan akibat ketidakmampuan mengelola waktu dan energi secara efektif. Menurut penelitian oleh Putri & Wijayanti (2022), konflik peran dapat menjadi prediktor utama timbulnya kecemasan masa depan pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah.

Kecemasan subjek semakin meningkat seiring waktu, menciptakan kondisi internal yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Ketika fokus diarahkan pada usaha, subjek merasa khawatir akan masa depan akademiknya. Sebaliknya, saat berupaya memberi perhatian lebih pada studi, ia merasa tertekan oleh tanggung jawab terhadap usahanya. Situasi ini menyebabkan subjek merasa tidak mampu menjalani dua peran tersebut secara optimal, yang memperburuk kondisi emosionalnya. Sejalan dengan temuan Yusuf & Kurniawati (2019), kecemasan yang berasal dari konflik peran dapat berdampak pada harga diri dan persepsi individu terhadap masa depan.

Dengan demikian, data yang diperoleh dari tahap baseline ini memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi awal psikologis subjek. Informasi ini akan menjadi dasar penting untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang akan dilakukan pada sesi-sesi berikutnya.

#### b. Tahap 2 : intervensi (B)

Pada pertemuan kedua, peneliti memulai intervensi (B) dengan menggunakan teknik Behavior Activation yang terdiri dari dua sesi. Sesi pertama berfokus pada edukasi subjek mengenai konsep kecemasan dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Peneliti memberikan penjelasan mengenai hubungan antara pola pikir dan kecemasan, serta bagaimana kebiasaan tertentu dapat memperburuk kondisi tersebut. Peneliti mengedukasi subjek tentang pentingnya mengenali pola pikir negatif yang dapat memperkuat kecemasan,

seperti ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu memenuhi ekspektasi, dan kurangnya rasa percaya diri.

Selanjutnya, subjek diajak untuk menggali lebih dalam pola pikir negatif yang mendasari perilaku tidak adaptif yang mereka alami. Proses ini bertujuan agar subjek dapat mengenali dan memahami pola pikir yang tidak realistis, yang berkontribusi terhadap perasaan cemas dan stres yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, terutama terkait dengan konflik peran yang mereka alami. Peneliti membantu subjek untuk menggantikan pola pikir negatif ini dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis, serta memberikan wawasan tentang bagaimana kebiasaan dapat membentuk kesejahteraan psikologis.

Sebagai langkah awal dalam intervensi ini, subjek diminta untuk membaca buku *The Power of Habit* karya Charles Duhigg. Buku ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana kebiasaan terbentuk dan bagaimana kebiasaan positif dapat membantu subjek dalam mengelola kecemasan dan mencapai keseimbangan antara peran sebagai mahasiswa dan pedagang. Buku ini juga memberikan wawasan tentang pentingnya membangun rutinitas yang sehat untuk mendukung kesejahteraan mental dan fisik. Pembacaan buku ini menjadi bagian dari strategi intervensi untuk membantu subjek mengidentifikasi kebiasaan yang dapat meningkatkan kontrol diri dan mengurangi kecemasan yang muncul dari konflik peran yang mereka alami.

Pada sesi kedua, intervensi berlanjut dengan fokus pada penerapan langsung strategi *Behavior Activation*. Peneliti mengarahkan subjek untuk menyusun rencana aktivitas harian yang terstruktur guna membantu menyeimbangkan peran sebagai mahasiswa dan pedagang. Penyusunan rencana ini bertujuan untuk menciptakan rutinitas yang lebih terorganisir sehingga subjek dapat menjalankan kedua peran tersebut dengan lebih efektif tanpa merasa terbebani.

Rencana aktivitas harian yang disusun mencakup beberapa komponen penting, seperti membuat jadwal belajar yang realistis dan dapat dijalankan secara konsisten. Subjek juga diajak untuk menyisipkan waktu khusus untuk membaca buku, terutama *The Power of Habit*, sebagai bentuk relaksasi sekaligus pembelajaran. Aktivitas ini dimaksudkan untuk mendukung subjek dalam membangun kebiasaan positif yang dapat membantu mengurangi kecemasan.

Selain itu, subjek diajak untuk menetapkan prioritas dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan pekerjaan. Peneliti membantu subjek untuk menentukan mana tugas yang harus diselesaikan segera dan mana yang bisa ditunda, sehingga subjek dapat menghindari perasaan kewalahan akibat tuntutan yang bersamaan. Langkah ini juga dilengkapi dengan bimbingan dalam mengelola waktu secara efektif, seperti mengalokasikan waktu khusus untuk tugas-tugas penting dan menggunakan jeda waktu di sela-sela aktivitas dagang untuk melakukan pekerjaan akademis ringan.

Peneliti juga membantu subjek mengidentifikasi sumber daya pendukung yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi tekanan, seperti mencari dukungan dari teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial ini menjadi elemen penting dalam membantu subjek merasa lebih terbantu dan termotivasi dalam menghadapi tantangan kedua perannya. Dengan penerapan strategi ini, subjek diharapkan dapat mengelola kehidupannya dengan lebih seimbang, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan produktivitas dalam menjalankan kedua peran tersebut.

### c. Sesi 3 : evaluasi dampak

Pada pertemuan ketiga, peneliti melakukan evaluasi untuk menilai dampak intervensi terhadap kehidupan subjek. Evaluasi ini melibatkan diskusi reflektif tentang perubahan yang dialami subjek selama proses konseling. Subjek melaporkan adanya perkembangan



signifikan dalam kemampuan mengidentifikasi pikiran negatif, seperti ketakutan tidak mampu menjalankan kedua peran dengan baik. Ia mulai mengganti pikiran-pikiran tersebut dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis, seperti keyakinan bahwa manajemen waktu yang baik dapat membantu mengurangi beban peran.

Evaluasi Dampak dalam penelitian ini mengungkapkan hasil positif yang dicapai oleh subjek melalui penerapan strategi biblioterapi menggunakan buku *The Power of Habit*. Pada pertemuan ketiga, peneliti melakukan evaluasi untuk menilai dampak intervensi terhadap kehidupan subjek dengan melibatkan diskusi reflektif tentang perubahan yang dialami selama proses konseling.

Salah satu hasil utama dari evaluasi ini adalah kemampuan subjek dalam mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif yang sebelumnya memengaruhi kecemasan mereka. Sebelumnya, subjek merasa takut tidak mampu menjalankan kedua peran sebagai mahasiswa dan pekerja dengan baik. Namun, setelah menerapkan wawasan dari buku *The Power of Habit*, subjek mulai menggantinya dengan keyakinan yang lebih positif dan realistis, seperti pemahaman bahwa dengan manajemen waktu yang baik, ia dapat mengurangi beban dari kedua peran tersebut. Ini menunjukkan penerapan prinsip buku tentang bagaimana kebiasaan dan pola pikir dapat diubah untuk menciptakan hasil yang lebih positif.

Selain itu, subjek juga melaporkan peningkatan kemampuan dalam mengelola kecemasan melalui cara-cara adaptif. Mereka mulai menerapkan teknik relaksasi, membaca sebagai bentuk coping, dan memanfaatkan jadwal harian yang lebih terstruktur untuk mengurangi ketidakpastian yang sebelumnya memicu kecemasan. Ini menunjukkan bahwa strategi biblioterapi, yang mengedepankan pemahaman tentang kebiasaan dan pengelolaan waktu, sangat efektif dalam membantu subjek mengurangi perasaan cemas dan stres.

Penerapan strategi biblioterapi ini juga meningkatkan kepercayaan diri subjek dalam menghadapi tantangan, baik di dunia akademik maupun pekerjaan. Sebelumnya, subjek merasa tidak mampu menyeimbangkan kedua peran tersebut, namun dengan adanya perubahan pola pikir dan kebiasaan yang lebih produktif, mereka mulai merasa lebih percaya diri dalam menghadapi beban yang ada.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa biblioterapi menggunakan buku *The Power of Habit* tidak hanya berhasil mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu subjek membangun kebiasaan yang mendukung keseimbangan peran. Dengan pendekatan ini, subjek mampu mengelola kehidupan sehari-hari secara lebih produktif, terstruktur, dan seimbang, yang berdampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Sebagai kesimpulan, penerapan wawasan dari buku *The Power of Habit* melalui strategi biblioterapi terbukti efektif dalam membantu subjek mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

## **KESIMPULAN**

Strategi biblioterapi menggunakan buku *The Power of Habit* efektif dalam mengurangi kecemasan masa depan mahasiswa yang menghadapi konflik peran. Pendekatan ini tidak hanya membantu subjek mengelola waktu dengan lebih baik tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan subjek untuk mengidentifikasi pola pikir negatif. Dengan membangun kebiasaan positif dan memperkuat manajemen waktu, subjek dapat menyeimbangkan peran akademik dan profesional secara lebih optimal. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam bidang bimbingan konseling, khususnya dalam mendukung individu yang menghadapi tantangan peran ganda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abouserie, R. (2019). Stress, coping, and mental health in students with multiple roles. *Journal of Higher Education Research*, 45(3), 233–246.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Helen Salmon, Ed.). SAGE Publications, Inc.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit* (1st ed.). Random House, Inc.
- Edelmann, R. J. (1992). *Anxiety: Theory, research, and intervention in clinical and health psychology*. Wiley.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2016). *Making work and family work: From hard choices to smart choices*. Routledge.
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1965). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity* (Vol. 10, Issue 1). Sage Publications.
- Manikmaya, P., & Prahmana, R. C. I. (2021). Single subject research: Pembelajaran perbandingan senilai dan berbalik nilai berpendekatan contextual teaching and learning untuk siswa slow learner. *Journal of Honai Math*, 4(1), 35–48. <https://doi.org/10.30862/jhm.v4i1.172>
- Putri, F. D., & Wijayanti, T. C. (2022). Konflik peran mahasiswa pekerja dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 11(2), 98–110.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Alfabeta.
- Wulandari, R., & Lestari, S. (2021). Hubungan konflik peran ganda dan kecemasan masa depan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 45–53.
- Yusuf, M., & Kurniawati, A. (2019). Kecemasan mahasiswa dalam menjalani peran ganda: Studi kualitatif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(