

Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa dengan *Cognitive Behaviour Therapy*

Keksi Girindra Swasti^{*1}, Wahyu Ekowati², Eva Rahayu³, Wahyudi Mulyaningrat^{*4}

^{1,2,3,4}Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia
Email: ¹keksi_girindra@yahoo.com, ²beninghati2014@gmail.com,
³ummufawwaz.rahayu@gmail.com, ⁴wahyudi.mulyaningrat@gmail.com

Abstrak

Tidak semua mahasiswa mampu menjalani proses perkuliahan dengan baik dan memperoleh prestasi akademik sesuai harapan. Sebagian mahasiswa memiliki IP yang rendah walaupun sudah belajar lebih giat. Sehingga mahasiswa merasa kecewa mahasiswa yang berlanjut pada munculnya distorsi kognitif dan perilaku maladaptif. Mahasiswa perlu dibantu untuk mengatasi kondisi tersebut, salah satu caranya adalah dengan melakukan *cognitive behaviour therapy (CBT)*. CBT merupakan psikoterapi yang efektif mengatasi beberapa masalah psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *cognitive behaviour therapy* terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experiment, pre and posttest without control group design*. Sampel dipilih secara *purposive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan Maret – Agustus 2018. Sampel dipilih menggunakan *teknik purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif yang memiliki IPK <2,75, mengalami distorsi kognitif, dan bersedia menjadi responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *dependent t-test*. Hasil uji bivariat diperoleh nilai $p=0,084$ untuk nilai IP semester dan nilai $p=0,048$ untuk nilai IPK. Kesimpulannya adalah CBT berpengaruh terhadap perubahan IPK mahasiswa, namun tidak berpengaruh terhadap perubahan nilai IP. Diperlukan sesi lebih panjang untuk dapat mempertahankan perilaku tetap adaptif.

Kata kunci: *Cognitive Behaviour Therapy, Mahasiswa, Prestasi Akademik.*

Improving Student Academic Achievement with Cognitive Behaviour Therapy

Abstract

Not all students are able to follow the lecture process well and obtain academic achievement as expected. Some students have low Grade Point (GP) even though they have studied harder. So that students feel disappointed who continue to appear cognitive distortion and maladaptive behavior. Students need to be helped to overcome these conditions, one way is to do cognitive behaviour therapy (CBT). CBT is effective psychotherapy to overcome some psychological problems. This study aims to determine the effect of cognitive behavior therapy on students' academic achievement. This research is a quasy experiment, pre and posttest without control group design. The sample was selected by purposive sampling. The study was conducted at period March - August 2018. The sample was selected using purposive sampling technique, with the criteria of active students who had a Grade Point Average (GPA) <2.75, experienced cognitive distortion, and were willing to become respondents. Data were analyzed by univariate and bivariate with dependent t-test. The bivariate test results obtained $p = 0.084$ for the semester GP value and $p = 0.048$ for the GPA value. The conclusion is that CBT affects changes in student GPA, but does not affect changes in GP values. A longer session is needed to maintain adaptive behavior.

Keywords: *Academic Achievement, Cognitive Behaviour Therapy, Grade Point Average, Student.*

1. PENDAHULUAN

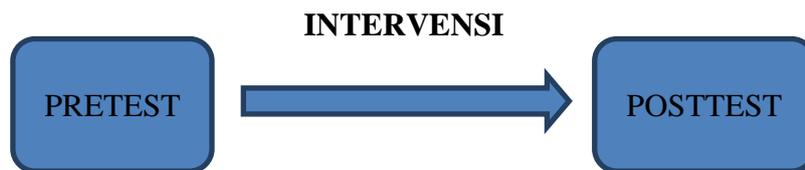
Menjalankan sekolah sampai dengan pendidikan menjadi harapan banyak siswa, namun tidak semua mahasiswa kuliah pada jurusan yang sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi motivasi belajar dan capaian prestasi akademik mahasiswa. Prestasi akademik diukur melalui perolehan Indeks Prestasi (IP) yang diperoleh setiap semester dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Mahasiswa dengan masalah akademik mengalami kondisi tertekan yang kemudian memunculkan pikiran-pikiran negatif terhadap dirinya sendiri yang disebut dengan distorsi kognitif. Distorsi kognitif dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa. Jika hal tersebut

tidak mendapatkan penanganan yang tepat, maka tidak menutup kemungkinan mahasiswa akan mengalami masalah psikologis seperti post trauma stress disorder atau bahkan depresi.

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa yang mengalami masalah akademik, 3 mahasiswa menyatakan pasrah, karena sudah memperbaiki cara belajar dan belajar lebih giat tetapi hasilnya tidak mengalami perubahan. Satu mahasiswa merasa malu karena tidak bisa belajar seperti teman lainnya. Ada juga mahasiswa yang menyatakan bahwa dirinya bodoh dan tidak memiliki kemampuan. Satu mahasiswa merasa takut dengan orang tuanya karena nilainya jelek, sehingga mahasiswa tersebut tidak berani berkata jujur saat ditanya mengenai nilai IPK-nya. Dua mahasiswa menyatakan khawatir apakah kelak akan bisa mendapatkan pekerjaan. Dua mahasiswa menyatakan takut menghadapi ujian karena khawatir nilainya jelek.

Kondisi dimana seseorang mengalami distorsi kognitif dapat diatasi dengan memberikan *cognitive behaviour therapy*. Terapi ini bertujuan memperbaiki perilaku seseorang dengan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Pada awalnya terapi ini dilakukan pada tatanan klinis, namun kemudian dikembangkan pada lingkungan pendidikan [1]. CBT telah digunakan untuk mengatasi beberapa kondisi pada berbagai tahap tumbuh kembang. Penelitian Manuntung menunjukkan bahwa CBT efektif meningkatkan efikasi diri dan perilaku perawatan diri pasien hipertensi [2]. CBT juga terbukti mampu menurunkan depresi pada lansia [3]. Selain itu CBT efektif mengatasi anak-anak yang mengalami kecanduan games [4]. Pada penelitian Pamungkas dihasilkan terapi ini mampu mengatasi gangguan kecemasan pada anak dan remaja usia 4 – 15 tahun. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh *cognitive behaviour therapy* terhadap prestasi akademik mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN



Gambar 1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental with pre and posttest without control group*. Penelitian dilakukan di Jurusan Keperawatan. Proses pengumpulan data dilakukan sejak bulan April – Agustus 2018. Penelitian melibatkan 14 responden yang terdiri dari mahasiswa angkatan 2014 dan 2015. Intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* terdiri dari 5 sesi yang dilakukan secara individual. Setiap sesi dilakukan dua pertemuan, sehingga jumlah pertemuan untuk setiap responden adalah sepuluh pertemuan dengan lama pertemuan setiap sesi 20 – 40 menit. Sampel dipilih menggunakan *teknik purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa aktif yang memiliki IPK <2,75, mengalami distorsi kognitif, dan bersedia menjadi responden. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *dependent t-test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Tabel 1 menyajikan gambaran karakteristik responden dan tabel 2 menyajikan hasil analisis bivariat.

Tabel 1. Gambaran karakteristik demografi responden (N= 14)

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Semester | | |
| 1. 6 | 12 | 85,71 |
| 2. 8 | 2 | 14,29 |
| Jenis kelamin | | |
| 1. Laki-laki | 12 | 85,71 |
| 2. perempuan | 2 | 14,29 |
| Usia | | |
| 1. 20 tahun | 2 | 14,29 |
| 2. 21 tahun | 6 | 42,86 |
| 3. 22 tahun | 6 | 42,86 |

| Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|---|-----------|----------------|
| Urutan kelahiran dalam keluarga | | |
| 1. 1 | 5 | 35,72 |
| 2. 2 | 5 | 35,72 |
| 3. 3 | 1 | 7,14 |
| 4. 4 | 4 | 21,42 |
| Asal daerah | | |
| 1. Sumatera | 2 | 14,29 |
| 2. Jawa barat | 7 | 50 |
| 3. Jawa tengah | 2 | 14,29 |
| 4. Maluku | 3 | 21,42 |
| Tempat tinggal saat kuliah | | |
| 1. Kost | 12 | 85,71 |
| 2. Bersama orang tua | 2 | 14,29 |
| Pembuat keputusan dalam memilih jurusan | | |
| 1. Sendiri | 10 | 71,43 |
| 2. Orang tua | 4 | 28,57 |
| Sumber biaya pendidikan | | |
| 1. Mandiri | 10 | 71,43 |
| 2. Beasiswa | 4 | 28,57 |
| Pendidikan | | |
| 1. SD | 1 | 7,14 |
| 2. SMP | 1 | 7,14 |
| 3. SMA | 7 | 50,0 |
| 4. D4/ S1 | 5 | 35,71 |
| Pekerjaan | | |
| 1. PNS | 6 | 42,86 |
| 2. Wiraswasta | 4 | 21,41 |
| 3. Petani | 1 | 7,14 |
| 4. Pedagang | 1 | 7,14 |
| 5. Buruh | 1 | 7,14 |
| 6. Tidak bekerja | 1 | 7,14 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah mahasiswa semester 6 sebanyak 85,71%, berjenis kelamin perempuan 85,71%, dengan usia seimbang antara 21 dan 22 sebesar 42,86%. Jumlah responden yang merupakan anak pertama dan kedua seimbang 35,72%. Mayoritas responden berasal dari Jawa Barat sebesar 50%. Sebagian besar responden tinggal di kost sebesar 85,71%, kuliah di jurusan keperawatan atas pilihan sendiri sebanyak 71,43%, dan kuliah dengan biaya mandiri sebanyak sebanyak 71,43%. Responden memiliki orang tua dengan latar belakang pendidikan mayoritas SMA sebanyak 50% dan bekerja sebagai PNS 42,86%.

Tabel 2. Pengaruh CBT terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa di Jurusan Keperawatan FIKes Unsoed Tahun Ajaran 2017/2018

| Variabel | Mean | SD | P value |
|-----------|------|------|---------|
| IP gasal | 3,15 | 0,37 | 0,084 |
| IP genap | 3,40 | 0,34 | |
| selisih | 0,25 | | |
| IPK gasal | 2,70 | 0,38 | 0,048 |
| IPK genap | 2,88 | 0,45 | |
| selisih | 0,18 | | |

Tabel 2. menunjukkan terjadi peningkatan rerata nilai IP mahasiswa sebesar 0,25 (dari 3,15 pada semester gasal menjadi 3,40 pada semester genap). Sedangkan rerata nilai IPK meningkat 0,18 (dari 2,70 pada semester gasal menjadi 2,88 pada semester genap). Berdasarkan nilai p nya, maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* tidak berpengaruh terhadap Indeks Prestasi Semester, namun mempengaruhi nilai Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

3.2. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 dan 8. Sesuai dengan permendikbud nomor 44 tahun 2015 bahwa masa pendidikan S1 dapat ditempuh hingga 14 semester. Di tempat penelitian ini waktu tercepat menyelesaikan pendidikan adalah 7 semester dan normalnya adalah 8 semester. Mahasiswa semester 6 adalah mahasiswa yang mendekati masa akhir perkuliahan, dimana pada masa ini mahasiswa sudah mulai fokus pada pencapaian nilai prestasi akademik yang nantinya akan digunakan untuk melanjutkan ke tahap profesi ataupun mencari pekerjaan. Persyaratan IPK mahasiswa untuk dapat melanjutkan ke tahap profesi adalah 2,75. Hal tersebut memberikan stressor tersendiri bagi mahasiswa yang berada pada semester lanjut, khususnya mahasiswa yang belum mencapai IPK 2,75, sehingga tidak jarang mahasiswa mengalami distorsi kognitif. Distorsi kognitif yang muncul pada mahasiswa dengan IPK rendah antara lain, penilaian bahwa dirinya bodoh, tidak pintar seperti teman-teman lainnya, tidak mampu bersaing, tidak bisa lolos seleksi profesi, sulit mendapatkan pekerjaan, pikiran akan gagal, dan lain-lain. Penilaian negatif tersebut semakin membuat mereka terpuruk karena pikiran yang ada pada diri seseorang berkorelasi positif dengan tindakan yang akan dilakukannya. Jika pikiran negatif maka perilaku yang ditampilkan cenderung negatif.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Sebagaimana diketahui bahwa profesi keperawatan identik dengan jenis kelamin perempuan, karena pekerjaan perawat membutuhkan ketekunan, kesabaran, dan keuletan yang biasanya sifat tersebut dimiliki oleh kaum perempuan [5].

Usia responden berada pada rentang 20-22 tahun. Mahasiswa yang menjadi responden adalah mahasiswa reguler yang melanjutkan kuliah langsung setelah mereka menamatkan pendidikan di sekolah menengah atas. Rata-rata usia siswa lulus SMA adalah 17-18 tahun, sehingga saat berada pada semester 6 atau 8 mahasiswa sudah berusia antara 20-22 tahun.

Responden pada penelitian ini sebagian besar adalah anak pertama dan kedua. Terlahir sebagai anak pertama dapat menjadi stressor bagi anak, karena pada umumnya keluarga menaruh harapan besar pada anak pertama. Orang tua berharap anak pertamanya dapat menjadi role model bagi adik-adiknya. Hal tersebut menjadi tanggung jawab besar bagi anak, terlebih pada saat anak belum dapat menunjukkan performanya secara maksimal. Anak dapat menganggap ketidaktercapaian itu sebagai kegagalan yang berdampak tidak hanya bagi dirinya tetapi juga anggota keluarga yang lain. Efek ganda tersebut menambah beban bagi anak. Ditambah lagi anak pertama cenderung memiliki sifat perfeksionis dan lebih pendiam yang mengindikasikan tipe kepribadian introvert. Tipe kepribadian tersebut memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah mental emosional [6].

Karakteristik lainnya adalah asal daerah. Mayoritas responden berasal dari daerah Jawa Barat. Sesuai dengan hasil penelitian Nursoleah, Swasti, & Setiono bahwa mayoritas mahasiswa Unsoed berasal dari wilayah pulau Jawa. Sedangkan untuk asal luar pulau Jawa didominasi oleh mahasiswa Sumatera [7].

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden tinggal di kost, karena mahasiswa yang menjadi responden adalah mahasiswa rantau yang berasal dari luar wilayah Purwokerto. Mahasiswa rantau memiliki stressor yang lebih tinggi, terlebih jika mereka berasal dari latar belakang budaya yang berbeda. Pada penelitian ini 7 responden dari wilayah Jawa Barat, 2 responden dari Sumatera, dan 3 responden dari Maluku. Perbedaan budaya menjadi stressor tersendiri bagi mahasiswa, dan mereka membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan perbedaan tersebut. Tidak jarang, mahasiswa rantau mengalami culture shock pada saat menjalani perkuliahan. Kondisi tersebut mempengaruhi pencapaian prestasi akademik. Penelitian Solehah, Swasti, & Setiono menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa luar pulau Jawa mengalami kesulitan belajar yang dipicu oleh perbedaan budaya [7].

Meskipun responden mengalami kendala dengan nilai akademik, namun mayoritas mahasiswa kuliah di jurusan keperawatan atas keinginan sendiri. Mahasiswa berada pada kelompok usia remaja, dengan salah satu tugas perkembangannya adalah mampu membuat rencana masa depan dan menentukan keputusan. Meskipun demikian, remaja masih membutuhkan arahan dari orang tua untuk dapat menentukan keputusan yang tepat. Ketidakmampuan anak membuat keputusan dengan tepat dapat memunculkan rasa bersalah dan membuat anak kurang percaya diri [8].

Mayoritas responden kuliah dengan biaya sendiri. Sebagaimana diketahui bahwa sumber pembiayaan mahasiswa berasal dari biaya mandiri dan beasiswa. Terdapat lebih dari 10 sumber beasiswa yang dapat diperoleh mahasiswa, diantaranya beasiswa BBM, ppa, PT Djarum, BankIndonesia, BNI, Departemen Transmigrasi, Yayasan Salim, dll. Diantara beberapa syarat mendapatkan beasiswa, yang paling utama adalah prestasi. Mahasiswa yang kuliah dengan beasiswa harus mampu mencapai target yang ditetapkan oleh pemberi dana, seperti kuliah tepat waktu dan melaporkan nilai IP setiap semester. Jika target tersebut tidak terpenuhi maka akan mendapatkan sanksi.

Hasil penelitian juga memberikan gambaran kondisi orang tua. Latar belakang pendidikan orang tua responden cukup bervariasi mulai dari SD hingga perguruan tinggi. Tujuh responden memiliki orang tua dengan

pendidikan SMA dan 5 orang berpendidikan diploma dan sarjana. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan yang cukup baik. Orang tua responden juga memiliki mata pencaharian yang beragam, namun mayoritas bekerja sebagai PNS.

2. Pengaruh CBT terhadap prestasi akademik mahasiswa

Prestasi akademik pada mahasiswa ditunjukkan dengan perolehan nilai IP dan IPK. Nilai IP menunjukkan capaian nilai setiap semester, sedangkan IPK menunjukkan capaian nilai sepanjang rentang masa kuliah. Responden penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami masalah akademik berupa nilai IPK yang rendah. Masalah tersebut membuat mahasiswa mengalami distorsi kognitif. Pada awal pertemuan responden menyatakan sering merasa bodoh, tidak mampu, dan takut mencoba, dan merasa akan mengalami kegagalan. Distorsi tersebut membuat mahasiswa tidak mampu berkembang. Distorsi semakin kuat ketika lingkungan disekitarnya memberikan stressor seperti perlakuan teman yang merendahkan kemampuannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Flanagan dan Flanagan bahwa saat individu berada dalam kondisi distress maka tidak dapat berfikir jernih sehingga mengalami distorsi [9]. Selain mengalami distorsi, responden juga mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh seseorang karena situasi yang dianggap mengancam. Mahasiswa dengan kemampuan kognitif yang kurang seringkali menganggap proses pembelajaran di kampus sebagai suatu ancaman yang membuat mereka tidak nyaman [10].

Pada penelitian ini mahasiswa dengan nilai IPK rendah diberikan intervensi *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Hasil penelitian diperoleh ada pengaruh pemberian CBT terhadap nilai IPK mahasiswa, yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan rerata nilai IP dan IPK mahasiswa. Perubahan nilai prestasi akademik mahasiswa merupakan hasil akhir dari keseluruhan proses dalam CBT. Menurut Spiegler & Guevremont CBT merupakan psikoterapi yang bertujuan membantu individu yang mengalami *insight* terhadap permasalahannya sehingga individu tersebut mampu mengganti distorsi kognitifnya menjadi pikiran yang lebih rasional sehingga perilakunya menjadi adaptif [11]. CBT merupakan penggabungan dari *Cognitive Therapy* (CT) dan *Behavior Therapy* (BT). *Cognitive therapy* bertujuan mengajarkan individu untuk mengatur pikiran negatif yang dialaminya dan mengubah pikiran yang tidak realistis, sedangkan *behavior therapy* berfungsi untuk menguji ketakutan individu terhadap stimulus.

Melalui kegiatan CBT mahasiswa mengidentifikasi distorsi kognitif yang dialaminya, kemudian mereka dibantu memunculkan keinginan untuk melakukan perubahan. Kesadaran tersebut sangat penting dalam CBT, karena dalam kegiatan ini responden harus berpartisipasi aktif dengan terapis untuk melakukan aktivitas secara kolaboratif. Terapis hanya berperan sebagai fasilitator yang men-support klien dalam melakukan perubahan. Adanya jalinan interaksi antara klien dalam hal ini mahasiswa dan terapis memberikan efek positif terhadap kemampuan interaksi sosial dan kualitas mahasiswa [12]. Selain itu CBT juga membantu mahasiswa mengelola stres yang dialaminya [13], dengan cara mengarahkan mahasiswa mempelajari keterampilan yang baru [12], [14]. NACBT juga menjelaskan bahwa pada kegiatan CBT individu berpartisipasi secara aktif untuk melatih diri membuat keputusan, melakukan penguatan dan regulasi diri. Keseluruhan kemampuan tersebut membuat mahasiswa memiliki efikasi diri yang lebih baik [15]. Hal ini sejalan dengan penelitian Manuntung, bahwa CBT berpengaruh terhadap efikasi diri seseorang [2].

Nilai p yang mendekati angka 0,05 mengindikasikan adanya kelemahan pada penelitian ini. Menurut asumsi peneliti, kelemahan tersebut ada pada proses pelaksanaan terapi. Pada penelitian ini CBT dilakukan dalam 5 sesi, dimana setiap sesi dilakukan dalam 2 kali pertemuan. Menurut pendapat Mitte dan Butter bahwa CBT efektif dilakukan dalam *short-medium terms*, rentang 10-25 pertemuan. Sedikitnya sesi yang dilakukan oleh peneliti dikarenakan, CBT dilakukan secara tatap muka dan peneliti mengalami kendala dalam menyesuaikan waktu antara responden dengan terapis. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mayo dan Montgomery bahwa CBT secara tatap muka lebih mahal dan sulit untuk diakses [16].

Penelitian ini juga memiliki kelemahan pada jumlah sampel yang hanya terdiri dari 14 responden. Jumlah ini terlalu kecil untuk dapat mengeneralisir hasil penelitian. Hal ini dikarenakan tidak semua mahasiswa yang memiliki IPK kurang dari 2,75 mengalami distorsi kognitif. Penelitian ini juga tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga peneliti tidak dapat melakukan perbandingan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mayoritas responden adalah mahasiswa semester 6, berjenis kelamin perempuan, dan usia seimbang antara 21 dan 22 tahun. Jumlah responden yang merupakan pertama dan kedua seimbang dan berasal dari Jawa Barat. Sebagian besar responden tinggal di kost, kuliah di jurusan keperawatan atas pilihan sendiri, dan kuliah dengan biaya mandiri. Responden memiliki orang tua dengan latar belakang pendidikan mayoritas SMA dan bekerja sebagai PNS. Berdasarkan nilai p nya, maka dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* tidak berpengaruh terhadap Indeks Prestasi Semester, namun terapi tersebut mempengaruhi nilai Indeks Prestasi Kumulatif mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. B. Mennuti, R. W. Christner, and A. Freeman, *Cognitive Behavioral Intervention in Educational Setting*, 2nd ed. New York: RoudledgeTayloy and Francis Group, 2012.
- [2] A. Manuntung, "Pengaruh Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terhadap Self Efficacy dan Self Care Behavior pada Pasien Hipertensi," *Mutiara Med.*, vol. 15, no. 1, pp. 39–50, 2015.
- [3] R. Arjadi, "Terapi Kognitif Perilaku untuk Menangani Depresi pada Lajut Usia," Universitas Indonesia, 2012.
- [4] E. Y. Siregar and R. H. Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *J. Psikol.*, vol. 9, no. 2, pp. 17–24, 2013.
- [5] S. Alimah and K. G. Swasti, "Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto," *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 11, no. 2, pp. 130–141, 2016, doi: 10.20884/1.jks.2016.11.2.709.
- [6] G. W. Stuart, *Principles and Practice of Pshychiatric Nursing*, 9th ed. Louis Missouri: Mosby Elsevier, 2009.
- [7] I. Nursoleah, K. G. Swasti, and T. Setiono, "Hubungan Kesulitan Belajar Dengan Perilaku Adaptive Help Seeking Pada Mahasiswa Luar Pulau Jawa Di Universitas Jenderal Soedirman," Universitas Jenderal Soedirman, 2018.
- [8] E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2011.
- [9] J. S. Flanagan and R. S. Flanagan, *Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons inc, 2004.
- [10] R. Nurlette, K. G. Swasti, and T. Setiono, "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam proses perkuliahan mahasiswa Unsoed asal Maluku," Universitas Jenderal Soedirman, 2014.
- [11] Spiegler and Guevremont, *Contemporary Behavior Therapy*, 4th ed. USA: Thomson Wadsworth, 2003.
- [12] J. A. Lim *et al.*, "Cognitive-behavioral therapy for patients with chronic pain: Implications of gender differences in empathy," *Med. (United States)*, vol. 97, no. 23, pp. 1–8, 2018, doi: 10.1097/MD.00000000000010867.
- [13] F. Hashemi, A. A. poor, and A. Feili, "The Effectiveness of Cognitive Behavioral Stress Management Therapy on Happiness among Infertile Women," *Armaghane Danesh*, vol. 18, no. 9, pp. 678–686, 2013.
- [14] D. M. Ehde, T. M. Dillworth, and J. A. Turner, "Cognitive-behavioral therapy for individuals with chronic pain: Efficacy, innovations, and directions for research," *Am. Psychol.*, vol. 69, no. 2, pp. 153–166, 2014, doi: 10.1037/a0035747.
- [15] NACBT, "Cognitive Behavioral Therapy," 2007. [Online]. Available: <http://www.nacbt.org/whatiscbt.html/5> Januari 2007. [Accessed: 05-Oct-2017].
- [16] E. Mayo-Wilson and P. Montgomery, "Media-delivered cognitive behavioural therapy and behavioural therapy (self-help) for anxiety disorders in adults (Review)," *Cochrane Database Syst. Rev.*, no. 9 Art. No.: CD005330, pp. 1–498, 2013, doi: 10.1002/14651858.cd005330.