

## Peningkatan *Mental Health* Mahasiswa Akhir Melalui Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*

Siska Mardes<sup>1</sup>, Khairiyah Khadijah<sup>2</sup>, Donal<sup>3</sup> Raja Arlizon<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Riau

e-mail: [siska.mardes@lecturer.unri.ac.id](mailto:siska.mardes@lecturer.unri.ac.id)

**ABSTRACT.** Final students are a group of students who are trying to complete the level of higher education they have taken. At this stage, final students are usually faced with high pressure in carrying out their academic assignments, career preparation, the demands of parents, family, friends and the environment. Final students who feel unable to meet these hopes or expectations can experience stress, anxiety, and even depression which will affect their lives as a whole. The aim of the research is to determine the mental health level of final students, to determine the effect of Group Counseling using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in improving the mental health of final students, and to find out whether there are differences in the mental health levels of final students before and after being given group counseling using CBT techniques. Data analysis used in this research uses a quantitative experimental approach. The results of the research show that the final mental health level of 35 students in the mental health variable, 10 students are in the low category and 25 students are in the medium category, group counseling with CBT can improve the mental health of final students, of the 6 students in the mental health variable, there is 1 student in medium category and 5 students were in the high category, and there was a significant difference in the students' final mental health levels before and after being given group counseling using CBT techniques.

**Keyword:** Mental Health, group counseling, Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

**ABSTRAK.** Mahasiswa akhir merupakan sekelompok mahasiswa yang sedang berusaha untuk menyelesaikan tingkat pendidikan perguruan tinggi yang sudah diambarnya. Pada tahap ini, mahasiswa akhir biasanya dihadapkan dengan tekanan tinggi dalam menjalani tugas akademiknya, persiapan karir, tuntutan harapan orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan. Mahasiswa akhir yang merasa tidak mampu untuk memenuhi harapan atau ekspektasi tersebut dapat mengalami stress, kecemasan, bahkan depresi yang akan mempengaruhi kehidupan mereka secara keseluruhan. Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat *mental health* mahasiswa akhir, untuk mengetahui pengaruh Konseling Kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam meningkatkan *mental health* mahasiswa akhir, dan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkatan *mental health* mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *CBT*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *mental health* mahasiswa akhir dari 35 mahasiswa pada variabel *mental health* terdapat 10 mahasiswa berada kategori rendah dan 25 mahasiswa berada pada kategori sedang, konseling kelompok dengan *CBT* dapat meningkatkan *mental health* mahasiswa akhir dari 6 mahasiswa pada variabel *mental health* terdapat 1 mahasiswa pada kategori sedang dan 5 mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *mental health* mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *CBT*.

**Kata kunci:** *Mental Health*, Konseling Kelompok, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa akhir merupakan sekelompok mahasiswa yang sedang berusaha untuk menyelesaikan tingkat pendidikan perguruan tinggi yang sudah diambilnya. Pada tahap ini, mahasiswa akhir biasanya dihadapkan dengan tekanan tinggi dalam menjalani tugas akademiknya, persiapan karir dan tuntutan harapan orang tua, keluarga, teman, dan lingkungan. Mahasiswa akhir yang merasa tidak mampu untuk memenuhi harapan atau ekspektasi tersebut akan berpengaruh terhadap *mental health* (kesehatan mental) seperti mengalami stress, kecemasan, bahkan depresi yang akan mempengaruhi kehidupan mereka secara keseluruhan. Hayatun Izma, Satrio Wibowo Rahmatullah, dkk (2023) kesehatan mental yang baik adalah keadaan seseorang merasa sejahtera, bekerjasecara efektif dan mampu mengatasi berbagai tekanan hidup. Kesehatan mental merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan dan kebahagiaan setiap individu. Hal ini sangat penting karena tanpa pikiran yang sehat tidak akan ada tubuh yang sehat.

Pada masa remaja banyak perubahan yang terjadi secara fisik, biologis dan emosi. Banyak remaja yang hanya fokus pada kesehatan fisiknya. Selain kesehatan penting untuk memperhatikan kesehatan fisik dan mental, karena kesehatan mental mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasakan dan bertindak secara internal kehidupan sehari-harinya. Orang dengan kesehatan mental yang baik akan mampu mengembangkan potensinya (Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahi, Berthiana T, dan Barto Mansyah, 2022).

Berdasarkan riset tersebut tentu masalah kesehatan mental itu harus di atasi apalagi pada mahasiswa akhir yang banyak menerima tuntutan yang berdampak pada kesejahteraannya, tetapi juga dapat mempengaruhi berbagai aspek yang akan menghambat kehidupan mereka. Lapangan menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa serta dapat menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial yang baik dan sehat. Oleh karena itu perlu dilakukannya upaya membantu mahasiswa akhir dalam mengatasi masalah *mental health* yang dialami mahasiswa akhir, salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan Layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*.

Pelaksanaan konseling tidak semata-mata dilaksanakan di laboratorium konseling dan di sekolah saja. Akan tetapi, terjadi pada semua bidang kehidupan dimana terjadi interaksi antara individu dengan individu lainnya. M. Edi Kurnanto (2013) konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan melalui dinamika kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan klien/konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersamaan. Dengan istilah lain apabila terjadi hubungan antara individu dan individu yang lain, maka disana akan terjadi hubungan yang membantu (Sofyan S. Willis, 2011). Dalam kelompok anggota merasa diterima, membuang perasaan malu, bisa mendengarkan kisah yang sama sesama anggota, dan berbagi solusi sesama anggota (Namora Lumongga Lubis dan Hasnida, 2016).

Dalam konseling kelompok dapat menggunakan berbagai macam pendekatan atau teknik, salah satu pendekatan/teknik yang digunakan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan terapi perilaku kognitif yang ditargetkan mengubah perilaku dan pemikiran individu (Sri Eka Wahyuni, Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution, 2019). Melalui konseling kelompok mahasiswa akhir dapat menyatakan atau saling bertukar pikiran dan akan diberikan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam layanan konseling kelompok, dengan hal itu akan terlihat bagaimana pengaruhnya terhadap *mental health* mahasiswa akhir.

## KAJIAN LITERATUR

### *Mental Health*

Syamsu Yusuf (2018) kesehatan mental adalah dimensi kehidupan yang sangat penting, karena dengan kesehatan mental, kehidupan akan berjalan dengan baik dan wajar. Sehat mental secara

umum dapat diartikan sebagai kondisi mental yang normal dan memiliki motivasi untuk hidup secara berkualitas (laras dengan nilai-nilai agama dan budaya) baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, kerja atau profesi, maupun sisi kehidupan lainnya. Lebih lanjut Syamsu Yusuf (2018) menjelaskan bahwa kesehatan mental terentang dari yang baik sampai dengan yang buruk, dan setiap orang secara fluktuatif akan mengalami rentangan tersebut. Tidak sedikit orang pada waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental selama rentang kehidupannya.

Orang yang sehat mental adalah orang yang mampu mengendalikan setiap elemen kehidupannya, terhindar dari tekanan emosional atau hal-hal yang berujung pada kekecewaan. Kesehatan jiwa adalah pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan semaksimal mungkin seluruh potensi, bakat, dan sifat yang ada, sehingga mendatangkan kebahagiaan bagi diri sendiri dan orang lain, serta terhindar dari akibat negatif gangguan dan penyakit jiwa (Zakiah Daradjat, 2016).

Surgeon General of United States (dalam Zainal Aqib, 2013) kinerja fungsi mental yang sukses, mengarah pada fungsi yang efektif, hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan dan mengatasi kesulitan, dari masa kanak-kanak hingga akhir hayat, kesehatan psikologis adalah fondasi keterampilan berpikir dan komunikasi, pembelajaran dan perkembangan emosional, fleksibilitas dan kepercayaan diri.

Kesehatan Mental Adalah Satu Macam Kesehatan Yang Dibutuhkan Manusia Dalam Mencapai Tujuan Hidupnya. Secara Etimologis Kata Mental Berasal Dari Kata Latin, Yaitu Mens Atau Mentis Yang Berarti Jiwa, Nyawa, Sukma, Ruh Dan Semangat. Secara Etimologis Juga Disebut *hygiene* yaitu Nama Demi Kesehatan Yunani Kuno Yang Mempunyai Tugas Mengurus Masalah Kesehatan Manusia Didunia. Dan Munculnya Kata *Hygiene* Untuk Menunjukkan Suatu Kegiatan Yang Bertujuan Mencapai Kesehatan (Syamsu Yusuf, 2018).

Dapat disimpulkan kesehatan mental juga mencakup upaya mengatasi stres, ketidakmampuan mengatasi masalah, hubungan dengan orang lain, dan pengambilan keputusan. Kesehatan mental setiap individu berbeda-beda dan memiliki banyak dinamika dalam perkembangannya. Sebab, secara kodratnya, manusia dihadapkan pada kondisi yang harus diselesaikannya dengan berbagai alternatif. Terkadang orang mengalami masalah kesehatan mental pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya.

### **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu hubungan yang terbentuk antara konselor dengan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Didalam konseling kelompok terdapat aspek terapi yang berguna untuk membantu klien dalam memecahkan permasalahannya (Latipun, 2020). Hamdi (2018) konseling kelompok merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya.

Adhiputra (2014) konseling kelompok adalah sebuah upaya bantuan yang diberikan konselor kepada individu dalam bentuk kelompok, bantuan ini bersifat pencegahan dan pengembangan serta mengarahkan klien untuk mencapai perkembangan yang optimal. Harison dalam Kunanto (2013) mengemukakan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang beranggotakan 4 hingga 8 orang dengan 1 orang sebagai pimpinan kelompok yaitu konselor maupun guru bk yang dalam pelaksanaan konseling dapat membahas berbagai masalah seperti kemampuan dalam berkomunikasi, pengembangan diri, dan keterampilan dalam mengatasi masalah.

Edi Kurnanto (2014) konseling kelompok proses konseling yang dilakukan dengan dinamika kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan anggota kelompok untuk memfasilitasi anggota dalam mengatasi masalah secara bersama-sama dengan anggota kelompok. Lubis & Hasnida (2016) menyatakan bahwa tujuan dilakukannya konseling kelompok adalah untuk

mengubah penyesuaian perilaku yang salah pada setiap anggota kelompok, mencegah timbulnya suatu masalah, dan belajar membuat keputusan, serta meningkatkan kemampuan sosialisasi klien.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan yang membantu individu dalam penyelesaian masalah pribadi secara bersama anggota kelompok dipimpin oleh konselor atau disebut pemimpin kelompok

### ***Cognitive Behavioral Therapy***

Teori cognitive behavior therapy pada dasarnya meyakini hal itu pola berpikir manusia terbentuk melalui serangkaian proses rangsangan kognitif tanggapannya saling bergantung dan membentuk semacam jaringandi otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dengan menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasakan dan bertindak. sedangkan masyarakat percaya bahwa manusia mempunyai kemampuan menyerap pemikiran rasional dan irasional, yaitu berpikir irasionalitas dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku. terapi perilaku kognitif bertujuan untuk mengubah fungsi berpikir, perasaan dan tindakan menekankan peran otak dalam menganalisis, putuskan, tanyakan, lakukan, dan putuskan lagi mengubah keadaan berpikir dan emosinya, pasien dikatakan mampu mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif (Kasandra Oemarjoedi, 2003). Dobson & Dozois(Sri Eka Wahyuni, Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution, 2019) *cognitive behaviour therapy (cbt)* memiliki asumsi bahwa pola berpikir dan keyakinan mempengaruhi perilaku dan perubahan kognisi inidapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan.

*Cognitive behavior therapy (cbt)* membantu individu belajar mengenali dan mengubah pola pikir dan perilaku mereka. *Cognitive behavior therapy (cbt)* tidak hanya melibatkan pemikiran positif tetapi juga pemikiran yang bahagia. Pada saat yang sama, *cognitive behavior therapy (cbt)* membantu membangun hubungan antara situasi bermasalah dan respons kebiasaan terhadap masalah. Individu belajar bagaimana mengubah perilakunya dalam kehidupan, menenangkan pikiran dan tubuhnya agar merasa lebih baik, mampu berpikir lebih jernih dan dapat mengambil keputusan yang baik.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan pendekatan kuantitatif eksperimen. desain eksperimen penelitian ini menggunakan pre eksperimen design, dengan menggunakan one group pretest-posttest design. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan didalam mencari pengaruh perlakuan tertentu dengan yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono , 2015). Penelitian dilakukan kepada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling , fkip unri dengan populasi mahasiswa tahun akhir yang sudah dan sedang proses menyusun tugas akhir skripsi dari semester 7 sampai 11. Subjek penelitian ini berjumlah 6 mahasiswa yang memiliki *mental health* rendah dari hasil skala pengukuran *mental health*. metode pengumpulan dari data menggunakan instrument dengan angket kuesioner. didalam analisis data penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif dan menggunakan uji hiptesis dengan uji wilcoxon dan rank spearman.

## **TEMUAN**

**Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dapat Meningkatkan *Mental Health* Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau**

Pada hasil penelitian ini tingkat *mental health* dilihat dari hasil *pre-test* berada pada kategori rendah pada indikator *mental health* adalah: (1) fisik; (2) psikis; (3) sosial ; (4) moral religius.

**Tabel 2 Pre-Test Mental Health**

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Presentase
Tinggi	X<120	0	0
Sedang	61 X<90	1	16,7
Rendah	60 X	5	83,3
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 1 yang diperoleh dari 6 mahasiswa pada variabel *mental health* mahasiswa tahun akhir prodi bimbingan dan konseling terdapat 1 mahasiswa kategori sedang dan 5 mahasiswa berada pada kategori rendah dengan presentase 100. Dapat ditarik kesimpulan bahwa *mental health* mahasiswa tahun akhir prodi bimbingan dan konseling berada pada kategori rendah sebelum dilakukan *treatment*.

Pada hasil penelitian *mental health* mahasiswa tahun akhir dari hasil *post test* berada pada kategori tinggi dapat dilihat dari grafik dibawah ini.

**Tabel 3 Post-Test Mental Health**

Kategori	Interval Penilaian	Frekuensi	Presentase
Tinggi	X<120	5	83,3
Sedang	61 X<90	1	16,7
Rendah	60 X	0	0
Jumlah		6	100

Berdasarkan tabel 3 yang diperoleh dari 6 mahasiswa pada variabel *mental health* terdapat 1 mahasiswa pada kategori sedang dan 5 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan presentase 100. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *mental health* mahasiswa tahun akhir prodi bimbingan dan konseling berada pada kategori tinggi setelah dilakukan *treatment*.

*Mental health* satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin, yaitu *mens* atau *mentis* yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Teknik *cognitif behavior therapy* (cbt) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat perilaku yang menyimpang. Teknik *cognitif behavior therapy* (cbt) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku.

Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. harapan dari *cognitif behavior therapy* (cbt) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik". Kasandra Oemarjoedi (2003) *cognitive behavior therapy* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian stimuli, kognisi, dan respon, yang saling terkait dan membentuk semacam jaringan stimulus, kognisi, respon dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

pada hasil penelitian, masalah yang dikemukakan oleh anggota kelompok adalah *mental health* yang dialami mahasiswa akhir, tujuan pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* yaitu bagaimana anggota mampu menerima kenyataan dalam semester akhir adalah hal yang positif dapat membangun potensi akademik dan mampu mengelola emosi dengan baik. terapi *cognitive behavior therapy* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali (Kasandra Oemarjoedi, 2003)

lebih lanjut (Kasandra Oemarjoedi, 2003) penerapan konseling kelompok dengan teknik

*cognitive behavior therapy (cbt)* diarahkan kepada perubahan cara berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya dari negatif menjadi positif

### **Perbedaan Tingkat *Mental Health* Mahasiswa Akhir Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)***

Terdapat perbedaan *mental health* mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy (cbt)* sebesar 0,004 lebih kecil dari 0,05. Hipotesis diterima. Berdasarkan tabel *output* hasil *analysis* menggunakan uji *mann-whitney*, diperoleh nilai signifikan 0,004, yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  0,05. Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

$H_0$  = Tidak ada perbedaan *mental health* mahasiswa akhir dengan teknik *cognitive behavioral therapy (cbt)*, dinyatakan ditolak.

$H_1$  = Ada perbedaan *mental health* mahasiswa akhir dengan teknik *cognitive behavioral therapy (cbt)*, dinyatakan diterima.

Adapun teknik *cognitive behavior therapy (cbt)* yang digunakan dalam *setting* layanan konseling kelompok menurut Kasandra Oemarjoedi, 2003 sebagai berikut:

1. Kebutuhan partisipasi dan pengertian yang lebih besar kepada klien.
2. Penjelajahan yang mendalam terhadap pikiran, emosi, dan tingkah laku.
3. Teknik memperbaiki pola pemikiran yang negatif.
4. Teknik kombinasi berbagai metode dan model belajar kreatif.
5. Lebih sensitif terhadap kebutuhan klien.
6. Bantuan dan intervensi terhadap ingatan masa lalu dengan hipnosis.
7. Bantuan dan dukungan bahwa pola pikir yang baru dapat memberikan kehidupan dan fungsi pribadi yang lebih baik.
8. Sesi terapi yang fleksibel.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan konseling kelompok dengan *teknik cognitive behavioral therapy (cbt)* dapat meningkatkan *mental health* mahasiswa akhir pada variabel *mental health* terdapat 1 mahasiswa pada kategori sedang dan 5 mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan perbedaan mengalami perbedaan yang signifikan tingkat *mental health* mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavioral therapy (cbt)*.

### **REFERENSI**

- Adhiputra, N. (2014). *Konseling kelompok; perspektif teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiva*, 5(1), 40
- Andhika Fajar Wasesa R. Rachmy Diana. (2016). Pengaruh Pelatihan Rasional Emotif Perilaku Terhadap Penurunan Perilaku Kecurangan Akademik Siswa: Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 8 No. 1 .
- Azhari Azhari dan Sulistia ningsih. 2020. Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3 (1), 48.
- Bakhrudin All Habsy. 2017. Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31 (1), 21.
- Budi, Y. S. (2020). *Aspek kecemasan saat menghadapi ujian dan bagaimana strategi pemecahannya*. Jakad Media Publishing.

- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–14.
- Edi Kurnanto. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung; Alfabeta.
- Fakhriyani, Diana Vidya (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan. Duta Creative.
- Fetty Rahmawaty, Ribka Pebriani Silalahiv, Berthiana T, dan Barto Mansyah. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8 (3), 276-281.
- Hamdi. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Hayatun Izma, Satrio Wibowo Rahmatullah, dkk. (2003). Penyuluhan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Farmasi Fakultas MIPA Universitas Lambung Mangkurat. *SAFARI : Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3 (1), 98-103.
- Jessline, I., Satiadarma, M. P., & Idul filastri, R. M. (2021). Studi Meta Analisis Efektivitas Cbt Untuk Kecemasan Pada Gangguan Bipolar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 569-579.
- Kasandra Oemarjoedi. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta; Kreative Media.
- Lubis, N., L., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mardiyatno. (2011). *Ekonomi SMA Kela XII*. Jakarta: Yudhistira.
- Martini, Muhammad Syahrul, & Andi Bunyamin. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 4(1), 43–49.
- Muhammad Ali Adriansyah, Diah Rahayu, Netty Dyan Prastika. 2015. Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Terhadap Penurunan Kecemasan pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 4 (2), 105-125.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Nisa, W. I. (2019). *Penanganan Kesehatan Mental Berbasis Komunitas*. Media Nusa Creative.
- Putri, T. mardiana. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi Financial Stress mahasiswa pendidikan ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta (Vol. 2, Issue 2). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ramadhani, S. E. N., Susyanie, D., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Educouns Journal: Jurnal Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(1), 147-154.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi. *eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265-280.
- Sri Eka Wahyuni, Wardiyah Daulay, Mahnum Lailan Nasution. 2019. *Cognitive Behaviour Therapy*. Medan; USU Press.
- Sugiyono. 2015. *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung; Alfabeta.
- Sulistyowati. 2020. Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3 (2), 144-149.
- Syamsu yusuf, (2018). *Kesehatan Mental Prespektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zainal Aqib. 2013. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung; Yrama Widya.
- Zakiah Daradjat. 2016. *Kesehatan Mental*. Jakarta; Gunung Agung.