

# EFEKTIVITAS TERAPI KELOMPOK KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENANGANI KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU

**Sonny Tirta Luzanil & Adhityawarman Menaldi**

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jln. Margonda Raya, Pondok Cina, Beji, Depok 16424, Indonesia

Korespondensi: [stluzanil@gmail.com](mailto:stluzanil@gmail.com)

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY FOR  
ACADEMIC ANXIETY PROBLEMS OF STUDENT MIGRANTS**

Manuscript type: Original Research

## Abstract

Worry as a component in academic anxiety affects student's apprehension of situations or outcomes as threatening. Student migrants are prone to worries during their academic life. Reducing worry and increasing optimism to academic situations become an effort to help student migrants complete their education. This study aims to evaluate the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) delivered in group and through teleconference settings to reduce worry and increase optimism of student migrants with academic anxiety issues. The therapies were conducted to a group of six students for five sessions with three times measurement used The Student Worry Questionnaire and Life Orientation Test-Revised (LOT-R). This study was analyzed descriptively through changes in each measurement result and qualitative analysis obtained from observations and interviews. The results showed a significant reduction in worry although the change in optimism is less observed. The qualitative evaluation further demonstrated the dynamics that occurred between before and after treatment. This study suggested that group CBT has a good potential in reducing worry among student migrants with academic anxiety problems.

## Article history:

Received 22 September 2020  
Received in revised form 11 December 2020  
Accepted 27 February 2021  
Available online 22 June 2021

## Keywords:

CBT  
college students  
group therapy  
optimism  
worry

## Abstrak

Kekhawatiran sebagai komponen dalam kecemasan akademik memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap suatu situasi atau hasil sebagai ancaman. Mahasiswa rantau rentan terhadap kekhawatiran selama menjalani kehidupan akademik. Menurunkan kekhawatiran dan meningkatkan optimisme menjadi upaya untuk membantu mahasiswa rantau dalam menyelesaikan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari CBT yang dilakukan dalam kelompok melalui media daring untuk mengurangi kekhawatiran dan meningkatkan optimisme pada mahasiswa rantau dengan masalah kecemasan akademik. Terapi diberikan secara berkelompok kepada enam mahasiswa dalam lima sesi dengan tiga kali pengukuran menggunakan *The Student Worry Questionnaire* dan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Penelitian ini dianalisis secara deskriptif melalui perubahan dari setiap hasil pengukuran dan analisis kualitatif yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan pada tingkat kekhawatiran meskipun tidak terdapat perubahan pada optimisme. Evaluasi kualitatif juga menunjukkan perubahan yang terjadi antara sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa CBT kelompok berpotensi dalam menurunkan kekhawatiran pada mahasiswa rantau dengan masalah kecemasan akademik.

**Kata Kunci:** CBT, kekhawatiran, mahasiswa, optimisme, terapi kelompok

## Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Merantau menjadi pilihan bagi sebagian orang untuk melanjutkan pendidikan. Berdasarkan survei di Yogyakarta pada Juli 2020 di 51 Perguruan Tinggi, sebanyak 57.334 mahasiswa (40%) merupakan asli warga Yogyakarta dan 84.885 mahasiswa (60%) merupakan pendatang (Padmaratri, 2020). Mahasiswa rantau rentan mengalami kekhawatiran dalam menyelesaikan pendidikan karena menghadapi kebudayaan, proses pendidikan, dan lingkungan sosial yang baru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Terapi Kognitif Perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*; CBT) berpotensi membantu menurunkan kekhawatiran mahasiswa perantau selama menjalani kehidupan akademik. Penyesuaian yang dilakukan secara daring juga mampu membantu partisipan mengikuti intervensi tanpa bertatap muka secara langsung ketika berada di daerah asal.

Handling Editor: Christiany Suwanto, Faculty of Psychology, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan akademik umum terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan masa studi. Kecemasan akademik merupakan pola pikir yang mengganggu disertai respons fisiologis dan tingkah laku akibat kekhawatiran terhadap kemungkinan mengalami performa buruk dalam menghadapi tugas akademik (Ottens, 1991). Kecemasan akademik memiliki komponen-komponen yang terdiri dari kekhawatiran, emosionalitas, kesulitan menyelesaikan tugas, penurunan kemampuan belajar, dan prokrastinasi (Hooda & Saini, 2017). Individu yang merasa cemas dalam menghadapi tugas akademik merasakan kekhawatiran terhadap berbagai hal yang berkaitan dengan kehidupan akademik. Individu mengalami gejala-gejala biologis seperti detak jantung yang lebih cepat, tangan berkeringat, dan otot menjadi tegang sebagai bentuk situasi emosional. Penyelesaian tugas akademik menjadi tidak produktif karena perilaku tidak menentu dan tidak efektif. Perilaku belajar pada individu yang merasa cemas juga mengalami hambatan seperti belajar saat mendekati waktu ujian atau kesulitan dalam memahami materi. Selain itu, muncul perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kekhawatiran menjadi komponen dalam kecemasan akademik yang memengaruhi respons fisiologis, tingkah laku, dan emosi pada individu. Kekhawatiran merupakan pikiran-pikiran yang menghalangi individu untuk fokus dan berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademik (Hooda & Saini, 2017). Pikiran-pikiran yang muncul berupa prediksi akan kegagalan, pikiran merendahkan diri sendiri, atau preokupasi terhadap pengalaman mendapatkan hasil yang buruk. Kekhawatiran yang timbul pada mahasiswa umumnya terkait finansial, performa akademik, tuntutan untuk berhasil, dan rencana setelah lulus (Beiter dkk., 2015). Para peneliti menemukan bahwa kekhawatiran terhadap performa akademik dapat memengaruhi performa mahasiswa (Brady dkk., 2018). Mahasiswa dengan masalah kecemasan akademik mengalami minat belajar yang menurun dan pengerjaan tugas yang kurang optimal (DordiNejad dkk., 2011). Kekhawatiran yang muncul saat menghadapi situasi akademik memengaruhi persepsi mahasiswa dalam memandang situasi sebagai ancaman.

Kekhawatiran menghadapi kehidupan akademik rentan terjadi pada mahasiswa rantau. Rantau merupakan situasi ketika individu meninggalkan kampung halaman untuk mencari kekayaan ilmu, pengetahuan, dan kemakmuran (Kato dkk., 2005). Mahasiswa rantau merupakan individu yang berpindah untuk sementara waktu atau menetap dari satu daerah daerah lainnya dengan tujuan menjalani pendidikan (Robertson, 2018). Perpindahan membuat mahasiswa rantau menghadapi berbagai perbedaan dari daerah asalnya seperti perbedaan bahasa, gaya hidup, dan nilai-nilai kehidupan (Fitri & Kustanti, 2018). Selain itu, tuntutan dalam akademik menjadi sumber

kekhawatiran yang dapat terjadi akibat ketidakmampuan dalam menjalani pendidikan dan memenuhi standar di tempat baru (Utami & Setiawati, 2018). Kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa rantau juga terkait finansial, kondisi tempat tinggal, hubungan dengan mahasiswa dari daerah setempat, penyesuaian diri, dan kesiapan untuk mencari pertolongan saat menghadapi kesulitan (Li & Kaye, 1998). Kekhawatiran yang berdampak pada progres akademik menjadi hambatan bagi individu yang merantau untuk menuntut ilmu.

Keberhasilan mahasiswa dalam menempuh pendidikan dapat didukung dengan optimisme terhadap kehidupan akademik. Optimisme merupakan kecenderungan pada individu untuk mengharapkan bahwa sesuatu akan berjalan sesuai dengan yang diinginkan dan percaya bahwa hal baik akan terjadi (Scheier & Carver, 1985). Pencapaian akademik pada mahasiswa memiliki hubungan yang positif dengan optimisme (Singh & Jha, 2013). Individu yang optimis mampu menyeimbangkan perasaan dan mengharapkan hasil yang baik walaupun dalam situasi sulit, sedangkan individu yang pesimis menduga hal buruk akan terjadi dan menimbulkan perasaan-perasaan negatif seperti cemas, marah, sedih, dan putus asa (Carver dkk., 2010). Kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan secara langsung membuat individu yang optimis memiliki tingkat distress yang rendah (Scheier & Carver, 1993). Oleh karena itu, peningkatan optimisme membantu keberhasilan mahasiswa rantau dalam memenuhi tujuan untuk menuntut ilmu di tempat yang baru.

Upaya membantu mahasiswa rantau dalam meraih pencapaian selama menempuh pendidikan dapat dilakukan dengan membantu menurunkan kekhawatiran dan meningkatkan optimisme. Kegagalan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan terkait situasi akademik tergantung pada bagaimana mereka memandang situasi (Singh & Jha, 2013). Selain itu, pikiran-pikiran yang mengarah pada kegagalan menghalangi fokus dan keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Hooda & Saini, 2017). Intervensi yang membantu mahasiswa memiliki kemampuan secara mandiri dalam menghadapi situasi-situasi yang berkaitan dengan akademik dapat membantu dalam meraih pencapaian akademik.

Kekhawatiran sebagai komponen utama dalam kecemasan akademik dapat diatasi dengan metode yang menyorot pada kemampuan mengatasi pikiran-pikiran yang mengganggu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Hooda & Saini, 2017). Teknik yang efektif untuk mengelola faktor kognitif membantu mengatasi pikiran-pikiran irasional tentang diri dalam memandang situasi akademik yang menjadi penyebab munculnya kekhawatiran (Lun dkk., 2018). Intervensi yang menyorot pada interpretasi terhadap situasi diharapkan mampu mendorong individu untuk memandang bahwa kekhawatiran yang dialami sebagai suatu kondisi yang wajar (Brady dkk.,

2018). Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi akademik perlu dibantu menata kembali pikiran-pikiran irasional dengan mengubahnya menjadi pikiran-pikiran yang lebih adaptif (Situmorang dkk., 2018). Kekhawatiran sebagai pikiran yang muncul saat menghadapi situasi akademik menjadi sasaran intervensi yang perlu diubah menjadi pikiran-pikiran yang adaptif dalam menjalani kehidupan akademik.

Peningkatan pada optimisme membantu mahasiswa dalam meningkatkan performa akademik (Singh & Jha, 2013). Optimisme menjadi aspek yang berperan dalam kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan selama menghadapi tugas-tugas akademik. Intervensi yang menargetkan peningkatan optimisme pada mahasiswa membantu mengubah pandangan mahasiswa terhadap kehidupan akademik (El-Anzi, 2005). Peningkatan optimisme membantu memunculkan pandangan yang lebih optimis dalam menghadapi situasi akademik. Mahasiswa menjadi cenderung mengharapkan keberhasilan dalam performa akademik dibandingkan berfokus pada kegagalan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu mengatasi kecemasan dan meningkatkan optimisme. Kekhawatiran yang dialami mahasiswa menjadi distorsi kognitif yang membuat individu menjadi tidak fokus dan tidak efektif dalam menyelesaikan tugas akademik. Pikiran-pikiran irasional yang dimiliki menimbulkan reaksi emosi dan perilaku yang kurang adaptif dalam menghadapi situasi. CBT menargetkan perubahan pada pikiran dan perilaku yang berkontribusi pada konsekuensi yang mengganggu individu (Hadwin & Richards, 2016). Dalam CBT, individu menilai kembali pikiran irasional dengan mengubahnya menjadi pandangan yang lebih rasional. Penggunaan CBT umumnya juga melibatkan upaya mendorong individu memandang kehidupan secara lebih optimis (Carver & Scheier, 2014). Individu didorong untuk berusaha mengatasi permasalahannya secara aktif ketika menghadapi situasi yang menimbulkan perasaan negatif. CBT membantu individu mengembangkan kemampuan mengantisipasi situasi-situasi negatif yang menimbulkan permasalahan (Reivich dkk., 2013). CBT membantu individu mengenali pikiran dan emosi, mengidentifikasi situasi yang memengaruhi emosi, dan memperbaiki perasaan dengan mengubah pikiran dan perilaku yang kurang adaptif (Cully & Teten, 2008). CBT menjadi intervensi yang digunakan untuk menyasar pikiran, keyakinan, atau interpretasi individu yang kurang adaptif dalam memandang suatu situasi disertai adanya kemampuan untuk menghadapi situasi serupa secara mandiri di masa mendatang.

Pelaksanaan CBT dalam kelompok memiliki kelebihan tersendiri. Penelitian menunjukkan bahwa CBT kelompok mampu membantu mahasiswa menata kembali kognisi, emosi, dan perilaku menjadi lebih adaptif dalam menghadapi berbagai situasi yang sebelumnya dipandang sebagai suatu

ancaman (Situmorang dkk., 2018). Perubahan yang terjadi pada kelompok dikarenakan adanya kesempatan interaksi antar anggota untuk membahas permasalahan yang serupa (Forsyth, 2018). Dinamika yang terjadi di dalam kelompok memungkinkan individu untuk saling membantu dan memberikan dukungan.

Kekhawatiran sebagai komponen utama dalam kecemasan akademik rentan terjadi pada mahasiswa rantau, sehingga memerlukan penanganan untuk membantu keberlangsungan selama menempuh pendidikan. Dalam studi ini, intervensi CBT kelompok dapat berpotensi menurunkan kekhawatiran dalam kecemasan akademik disertai peningkatan optimisme karena intervensi ini memberi kesempatan bagi individu untuk saling membantu dan mendukung dalam menghadapi permasalahan terkait situasi akademik. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kekhawatiran dan optimisme pada mahasiswa rantau melalui intervensi CBT kelompok.

## **METODE**

### ***Partisipan***

Kriteria partisipan pada penelitian ini, yaitu: 1). mahasiswa aktif tingkat sarjana; 2). berasal dari luar Jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) sebagai tempat di luar wilayah sekitar asal universitas; 3). memiliki kekhawatiran terhadap kondisi akademik pada tingkat sedang (skor  $\geq 40$ ) yang diketahui dari skor *The Student Worry Questionnaire – 30* (SWQ-30; Osman dkk., 2001) serta melalui penilaian kualitatif dari hasil wawancara; dan 4). bersedia mengikuti rangkaian kegiatan selama lima sesi pertemuan dan tiga kali pengukuran (*pretest*, *posttest*, dan *follow-up*).

### ***Desain***

Desain penelitian ini adalah kuasi eksperimental dengan *one-group pretest-posttest design*. Desain ini menggunakan satu kelompok subjek dalam jumlah kecil yang diberikan intervensi tanpa kelompok pembanding, disertai pengukuran setidaknya satu kali sebelum intervensi dan satu kali setelah intervensi (Gravetter & Forzano, 2011). Partisipan menerima intervensi CBT yang dilakukan secara berkelompok dan melalui media daring sejumlah lima sesi disertai pengukuran sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*pretest*). Pada penelitian ini juga dilakukan *follow-up* dua minggu setelah intervensi diberikan. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini berupa kuantitatif melalui hasil kuesioner dan kualitatif melalui hasil observasi dan wawancara. Observasi

dilakukan terhadap tingkah laku partisipan selama mengikuti sesi seperti kesiapan dalam mengikuti sesi, keterlibatan dalam interaksi kelompok, dan pemahaman materi yang ditunjukkan melalui ucapan dan lembar kerja sebagai catatan untuk mengetahui perubahan pada setiap partisipan. Sementara itu, wawancara dilakukan untuk mengetahui perubahan yang dirasakan dan kemampuan yang telah dimiliki dalam membantu menghadapi kekhawatiran terkait situasi akademik.

### **Prosedur**

Penelitian ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan *follow-up*. Persiapan dilakukan dengan studi literatur, penyusunan modul intervensi, pengajuan kaji etik, dan perekrutan calon partisipan. Proses pengajuan kaji etik dilakukan dengan menyertakan formulir kaji etik, *consent form*, modul intervensi, dan kuesioner yang digunakan. Perekrutan partisipan menggunakan poster elektronik yang dipublikasikan melalui media sosial *Instagram* dan grup aplikasi pengirim pesan instan seperti *WhatsApp* atau *Line*. Partisipan yang mendaftar diminta untuk mengisi *Google Form* dengan membuka tautan yang telah disediakan. Pada *Google Form*, partisipan mengisi data diri, pertanyaan mengenai gambaran kegiatan akademik yang dijalani, *The Student Worry Questionnaire – 30* (SWQ-30) (Osman dkk., 2001), dan pilihan jadwal pelaksanaan. Partisipan yang sesuai kriteria kemudian diwawancara lebih lanjut untuk mendapatkan gambaran umum permasalahan dan menanyakan kesediaan mengikuti kegiatan terapi kelompok.

Rencana pelaksanaan intervensi mengalami perubahan dari pelaksanaan tatap muka menjadi pelaksanaan secara daring melalui konferensi video menyesuaikan dengan situasi pandemi. Intervensi dilakukan menggunakan *Zoom meeting* yang dihadiri oleh seorang fasilitator dan enam orang partisipan. Setiap sesi direkam setelah mendapat persetujuan dari seluruh partisipan. Selama masa pelaksanaan dibentuk grup *WhatsApp* yang ditujukan hanya untuk memberikan informasi mengenai tautan ruang pertemuan dan konfirmasi kehadiran partisipan. Tautan ruang pertemuan diberikan pada satu hari sebelum jadwal pelaksanaan dan partisipan diminta hadir 15 menit sebelum kegiatan dimulai. Partisipan yang terlambat diminta untuk segera menyesuaikan dengan pembahasan yang sedang berlangsung, sedangkan bagi partisipan yang berhalangan hadir diminta untuk membaca materi sesi yang telah diberikan, mengerjakan lembar kerja bila diperlukan, dan mengikuti sesi berikutnya agar dapat mengikuti pembahasan mengenai materi sesi sebelumnya. Partisipan disediakan media penyimpanan di *Google Drive* secara personal yang hanya dapat diakses oleh fasilitator dan partisipan pemilik penyimpanan untuk menyimpan materi dari setiap sesi dan lembar kerja partisipan. Kerahasiaan data dijamin dengan tidak menyimpan hasil rekaman video secara

daring, memberikan akses penyimpanan secara personal bila ada informasi yang tidak ingin dibagikan kepada partisipan lain selama pelaksanaan intervensi, dan segala dokumen partisipan yang tersimpan di media penyimpanan daring dihapus disertai pembubaran grup *WhatsApp* setelah pelaksanaan intervensi selesai. Intervensi dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2020 dengan satu kali pertemuan pada setiap minggu yang rata-rata berdurasi maksimal 120 menit. Sesi 1 disediakan durasi lebih lama untuk pembacaan kembali *informed consent* secara bersuara oleh masing-masing partisipan terutama terkait rekaman video sesi dan kegiatan pembentukan kelompok. Pelaksanaan dipandu oleh fasilitator yang merupakan mahasiswa kandidat psikolog klinis dewasa di bawah supervisi dari psikolog klinis dewasa. Supervisi dilakukan dengan menunjukkan video rekaman setiap sesi berakhir dan melaporkan mengenai gambaran pelaksanaan untuk mendapatkan umpan balik terkait pelaksanaan intervensi.

*Pre-test* dilakukan dua minggu sebelum sesi pertama dimulai dengan meminta partisipan mengisi kuesioner *The Student Worry Questionnaire – 30 (SWQ-30)* (Osman dkk., 2001) dan *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)* (Scheier dkk., 1994) secara daring untuk mendapatkan skor dasar dari tingkat kekhawatiran dan optimisme sebelum mengikuti intervensi. Tabel 1 menunjukkan gambaran umum rancangan intervensi CBT yang dilakukan.

Tabel 1.  
*Rancangan Intervensi CBT*

Sesi	Waktu	Agenda Kegiatan
Sesi 1	150'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembentukan kelompok</li> <li>2. Menceritakan masalah kecemasan akademik</li> <li>3. Memahami konsep kecemasan akademik</li> <li>4. Model ABC</li> </ol>
Sesi 2	100'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Negative automatic thought (NAT)</i></li> <li>2. <i>Deep breathing</i></li> <li>3. <i>Grounding technique</i></li> </ol>
Sesi 3	120'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami <i>core belief</i></li> <li>2. Teknik <i>evidence hunting</i></li> <li>3. <i>Dispute</i></li> </ol>
Sesi 4	120'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pikiran alternatif</li> <li>2. Mantra</li> </ol>
Sesi 5	120'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi sumber daya pribadi dan eksternal</li> <li>2. <i>Managing setbacks</i></li> </ol>

Rangkaian sesi diakhiri dengan pemberian *post-test* pada sesi terakhir dengan meminta kembali mengisi kuesioner SWQ-30 dan LOT-R secara daring. Setelah pelaksanaan intervensi, dilanjutkan dengan *follow-up* pada dua minggu setelah sesi terakhir. *Follow-up* dilakukan dengan pengisian kuesioner dan wawancara. Partisipan diminta kembali mengisi kuesioner SWQ-30 dan

LOT-R secara daring. Setelah pengisian kuesioner, partisipan dihubungi kembali untuk mengatur jadwal wawancara. Wawancara dilakukan secara individual melalui telepon untuk mengetahui perubahan yang dirasakan, pandangan terhadap situasi akademik, dan kemampuan yang telah dimiliki untuk membantu menghadapi kecemasan akademik.

### ***Instrumen***

Alat ukur yang digunakan adalah *The Student Worry Questionnaire – 30* (SWQ-30; Osman dkk., 2001) dan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R; Scheier dkk., 1994). SWQ merupakan alat ukur *self-report* terdiri dari 30 butir pernyataan mengenai berbagai situasi, kejadian, perasaan, dan reaksi terkait kekhawatiran pada pelajar. SWQ memiliki enam domain yang terdiri dari *worrisome thinking*, *financial related concerns*, *significant others well-being*, *social adequacy concerns*, *academic concerns*, dan *general anxiety*. Pengisian SWQ menggunakan skala *Likert* antara 0-4 (0 = “Hampir Tidak Pernah”, 1 = “Jarang”, 2 = “Terkadang”, 3 = “Sering”, 4 = “Hampir Selalu”). SWQ teruji memiliki reliabilitas (*Cronbach’s Alpha* = .80 – .94) dan validitas yang baik dalam mengukur kekhawatiran pada pelajar. Pada penelitian ini, SWQ yang digunakan merupakan versi Bahasa Indonesia yang sudah diadaptasi (Wulandari, 2019).

LOT-R merupakan alat ukur *self-report* yang terdiri dari 10 butir pernyataan, berupa tiga butir pernyataan optimisme, tiga butir pernyataan pesimisme, dan empat butir pernyataan pengalihan (*filler*) (Scheier dkk., 1994). Pengisian LOT-R menggunakan skala *Likert* antara 0-4 (0 = “Sangat Tidak Setuju”, 1 = “Tidak Setuju”, 2 = “Netral”, 3 = “Setuju”, 4 = “Sangat Setuju”). LOT-R telah teruji memiliki reliabilitas (*Cronbach’s Alpha* = .78) dan validitas yang baik dalam mengukur optimisme. Pada penelitian ini, LOT-R yang digunakan merupakan versi Bahasa Indonesia yang sudah diadaptasi (Musthofawi, 2019).

### ***Teknik Analisis***

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif melalui perubahan dari setiap hasil pengukuran. Perubahan secara kuantitatif diketahui dari tingkat kekhawatiran berdasarkan pengukuran menggunakan *The Student Worry Questionnaire–30* (SWQ-30) dan tingkat optimisme berdasarkan pengukuran menggunakan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Analisis secara kualitatif diperoleh dari hasil observasi terhadap respons partisipan selama mengikuti intervensi dan wawancara mengenai pemaknaan terhadap situasi akademik. Hasil wawancara antara sebelum mengikuti sesi dan setelah mengikuti sesi dibandingkan untuk mengetahui perubahan dari intervensi

yang diberikan. Perbedaan skor antar pengukuran dan pernyataan dari partisipan menjadi gambaran hasil pengaruh dari intervensi.

## HASIL

### *Partisipan*

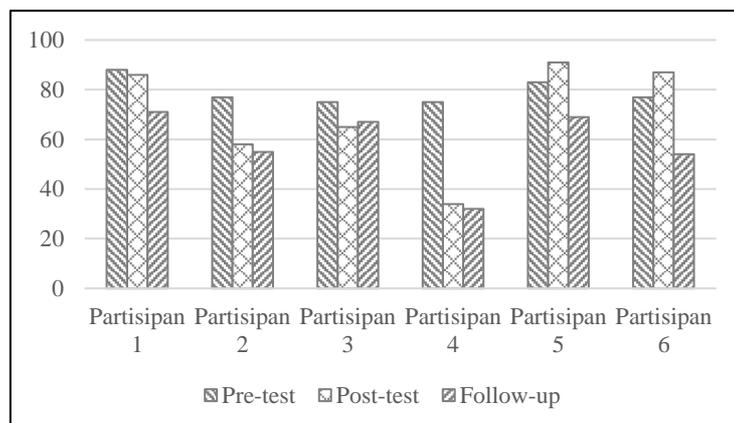
Berdasarkan perekrutan partisipan, terdapat 52 calon partisipan yang mengisi formulir elektronik yang disediakan. Setelah dilakukan penyaringan, terdapat 31 partisipan yang memenuhi kriteria. Peneliti menghubungi calon partisipan untuk mendalami permasalahan dan meminta kesediaan untuk mengikuti intervensi. Peneliti memilih enam orang secara acak untuk menjadi partisipan dengan mempertimbangkan batasan jumlah anggota kelompok agar pelaksanaan dapat berlangsung secara efektif dan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap partisipan untuk mengikuti kegiatan intervensi. Partisipan yang tidak terpilih untuk mengikuti intervensi ditawarkan kesempatan untuk melakukan konseling secara individual dengan supervisor peneliti. Tabel 2 menunjukkan gambaran partisipan dalam penelitian ini.

Tabel 2.  
*Gambaran Partisipan Penelitian*

Karakteristik	Partisipan					
	1	2	3	4	5	6
Jenis kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Usia	21	20	21	22	20	22
Domisili	Bandung	Lombok	Bandung	Asahan	Tuban	Lombok
Semester	6	4	6	8	2	4
Skor kekhawatiran (SWQ-30)	89	70	96	89	91	68
Skor optimisme (LOT-R)	18	16	10	16	17	15

### *Perbandingan Tingkat Kekhawatiran Pada Partisipan*

Figur 1 menunjukkan perubahan skor SWQ-30 pada partisipan berdasarkan pengukuran pada *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*.

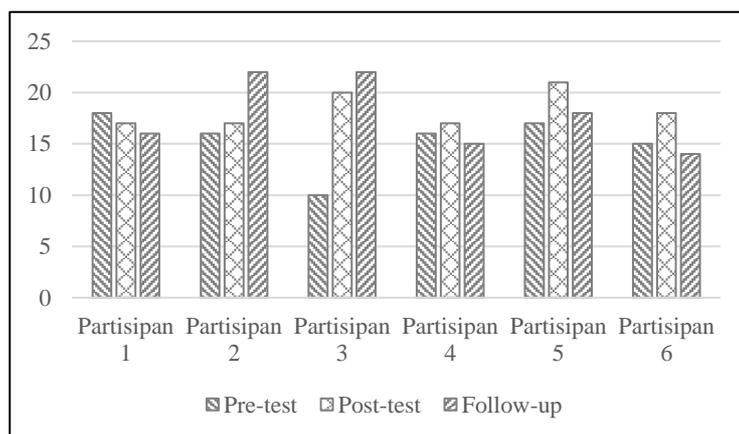


Figur 1. Hasil Perbandingan Skor SWQ-30 Pada Partisipan

Figur 1 di atas menunjukkan bahwa intervensi CBT yang dilakukan menurunkan tingkat kekhawatiran pada partisipan. Seluruh partisipan menunjukkan adanya penurunan bila dibandingkan antara *pre-test* dan *follow-up*.

#### ***Perbandingan Tingkat Optimisme Pada Partisipan***

Figur 2 menunjukkan perubahan skor LOT-R pada partisipan berdasarkan pengukuran pada *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up*. Figur menunjukkan bahwa skor LOT-R pada partisipan cenderung menetap. Penurunan tingkat optimisme terdapat pada empat partisipan setelah dilakukan *follow-up*, sedangkan terdapat peningkatan pada dua partisipan bila dibandingkan dengan hasil *pre-test*.



Figur 2. Hasil Perbandingan Skor LOT-R Pada Partisipan

#### ***Deksripsi Kualitatif Perubahan Pada Partisipan***

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, terdapat perubahan setelah intervensi dilaksanakan. Tabel 3 menunjukkan perubahan keyakinan pada partisipan.

Tabel 3.

Tabel Perbandingan Keyakinan Partisipan

Partisipan	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Partisipan 1	“Saya khawatir saat menghadapi kegagalan. Saat saya tidak mencapai standar tertentu berarti saya gagal.”	“Saya adalah manusia yang tidak bisa perfeksionis. Ternyata terdapat beberapa mata kuliah yang mendapatkan nilai bagus. Saya tidak sepenuhnya gagal.
Partisipan 2	“Saya harus mendapatkan nilai A dan menyelesaikan tugas sesuai rencana yang telah saya tentukan. Saya adalah seorang perfeksionis.”	“Saya perlu menerima situasi yang berada di luar kendali saya dengan melihat secara lebih berimbang. Saat tidak mendapatkan nilai yang diinginkan, setidaknya saya mendapatkan ilmunya
Partisipan 3	“Saya merasa salah memilih jurusan dan sering menyesal. Saya cemas karena berpikir tidak mampu memenuhi ekspektasi keluarga yang tinggi.”	“Ternyata waktu dan usaha saya di perkuliahan saat ini tidak ada yang sia-sia. Saya yakin selalu ada alasan untuk apa yang terjadi.”
Partisipan 4	“Saya khawatir akan gagal menyelesaikan mata kuliah dan berdampak pada tidak dapat lulus kuliah.”	“Saya menyadari kecemasan merupakan hal yang wajar dan dapat diatasi dengan memilah pikiran.”
Partisipan 5	“Saya memiliki keyakinan bahwa saya bukan orang yang kompeten.”	“Saya bisa lebih fokus pada diri sendiri dibandingkan dengan pencapaian orang lain karena saya dapat menentukan kehidupan saya sendiri, saya bukan orang lain.”
Partisipan 6	“Saya adalah orang yang suka menunda-nunda.”	“Saya menyadari tidak apa-apa saya gagal, orang yang ahli dapat menjadi ahli karena sudah terbiasa dan terus mencoba.”

Partisipan 1 aktif memberikan tanggapan dan mencatat hasil pembelajaran selama pelaksanaan intervensi. Masalah yang dihadapi adalah kesulitan menyesuaikan pola belajar di perkuliahan setelah membandingkan diri dengan orang lain. Selama pelaksanaan, partisipan 1 cenderung mendalami pengalaman dan strategi partisipan lain dalam menghadapi situasi akademik untuk mendapatkan pandangan baru. Setelah intervensi, partisipan 1 merasa lebih tenang dan mampu mengelola kekhawatiran meskipun belum mampu menilai langsung perubahannya. Teknik *evidence hunting* disertai relaksasi dirasa membantu menghadapi situasi akademik. Partisipan 1 mengatakan dapat mempertahankan nilai saja sudah cukup karena semakin tinggi tingkat, semakin berat situasi yang dihadapi.

Partisipan 2 selalu menginisiasi diskusi selama intervensi berlangsung. Peran partisipan 2 menimbulkan perubahan pada partisipan-partisipan lain yang sebelumnya ragu berpendapat menjadi lebih aktif memberikan pendapat. Masalah yang dihadapi adalah perasaan cemas mengenai performa akademik yang menurun akibat mengikuti kegiatan di luar akademik. Partisipan 2 merasa pikiran-pikiran irasional mengenai pencapaian akademik muncul ketika merasa lelah setelah mengikuti

berbagai kegiatan. Setelah intervensi, partisipan 2 merasa lebih menyadari bahwa terdapat situasi yang tidak dapat dikendalikan dalam menjalani kehidupan akademik. Teknik mantra dan relaksasi dirasa bermanfaat dalam menerima situasi yang tidak diinginkan. Partisipan 2 memandang masa mendatang dengan lebih yakin karena merasa lebih memiliki kendali terhadap diri sendiri.

Partisipan 3 cenderung memberikan kritik terhadap diri sendiri dan ragu berpendapat pada sesi pertama dan kedua. Seiring pelaksanaan intervensi, partisipan mengalami perubahan dengan terlihat lebih santai dalam memberikan tanggapan dan tidak memunculkan kritik terhadap diri sendiri. Masalah yang dihadapi adalah perasaan cemas karena merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua. Partisipan 3 merasa menyesal dengan jurusan yang telah dipilih dan tidak memberikan hasil yang maksimal. Kemampuan mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional membantunya untuk mengenali adanya keberhasilan yang telah dicapai. Setelah intervensi, partisipan 3 merasa bersyukur dengan pencapaiannya selama ini dan memandang masa depan dengan lebih yakin karena merasa situasi saat ini memiliki alasan tertentu baginya.

Partisipan 4 merasa kurang mampu mengikuti intervensi dengan optimal karena mengalami kendala teknis. Kesulitan ini diatasi dengan memahami kembali materi yang telah dipelajari pada setiap sesi intervensi secara mandiri. Masalah yang dihadapi adalah perasaan cemas karena memandang performa akademik yang tidak maksimal. Kemampuan mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional disertai teknik relaksasi dirasa membantu dalam menghadapi situasi akademik. Partisipan 4 telah membuktikan bahwa kekhawatirannya selama ini terkait nilai tidak terjadi dan menyadari bahwa dirinya memiliki kendali atas kecemasan dengan mengelola pikirannya. Partisipan 4 memandang situasi akademik di masa mendatang sebatas dapat menyelesaikan perkuliahan dan menghindari status *drop out*.

Partisipan 5 jarang berbicara selama pelaksanaan intervensi, meskipun pendapatnya selalu memberikan tilikan yang bermanfaat bagi partisipan lain. Masalah yang dihadapi adalah perasaan cemas setiap menghadapi ujian karena merasa dirinya sebagai orang yang tidak kompeten. Pemahaman tentang *belief* pada model ABC disertai teknik relaksasi dan mantra dirasa membantu partisipan 5 dalam menghadapi situasi akademik. Partisipan 5 menyadari adanya keyakinan yang perlu diubah meskipun belum menemukan kembali situasi akademik yang sering membuatnya merasa cemas. Partisipan 5 menilai perlu lebih mengembangkan diri untuk memenuhi berbagai tuntutan yang akan datang.

Partisipan 6 mengalami perubahan pada dua sesi terakhir dengan mulai menginisiasi diskusi dan memberikan tanggapan tanpa menunggu partisipan lain berbicara. Selama pelaksanaan,

partisipan 6 akan segera memperbaiki pengerjaannya pada lembar kerja setelah mendapatkan masukan dan meyakinkan kembali bahwa pengerjaannya telah tepat. Masalah yang dihadapi adalah perasaan cemas dalam mempertahankan keinginan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Partisipan 6 merasa mudah teralihkan pada aktivitas lain ketika menghadapi tugas akademik yang dianggap berat. Setelah intervensi, partisipan 6 merasa mampu menghadapi kekhawatiran yang membuatnya sering menunda pengerjaan tugas. Teknik *dispute* dirasa membantu partisipan untuk lebih mengelola diri dan berpikir lebih jernih di masa mendatang, meskipun terdapat beban pikiran selain akademik.

Hasil wawancara menunjukkan optimisme yang beragam terkait kehidupan akademik di masa mendatang. Berikut adalah kutipan pernyataan partisipan terkait optimisme.

*Merasa berubah saat ini jadi bisa mempertimbangkan pikiran-pikiran. Saya jadi lebih yakin dengan keputusan yang sudah diambil saat ini karena semua pasti ada alasannya. (Partisipan 3)*

*Mungkin ke depannya kurang lebih bisa mempertahankan nilai, makin tinggi tingkatnya makin berat, jadi mengharapkan tidak turun aja seperti mempertahankan yang udah ada. (Partisipan 1)*

Pernyataan di atas merupakan perbandingan antara partisipan yang mengalami peningkatan dan partisipan yang cenderung menetap berdasarkan tingkat optimisme. Partisipan 3 mengatakan bahwa selama ini pikiran-pikiran yang muncul membuatnya merasa ragu dengan keputusan yang telah diambil. Setelah mempertimbangkan kembali pikiran-pikirannya, partisipan 3 merasa lebih yakin dalam menjalani kehidupan akademik. Sementara itu, partisipan 1 mengatakan bahwa situasi akademik yang dihadapi akan semakin berat dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi. Pandangan ini membuat partisipan 1 mengatakan hanya berharap dapat mempertahankan hasil yang sudah ada.

Secara umum, partisipan merasa kehadiran orang lain menjadi sumber dukungan dan memberikan pandangan yang berbeda mengenai permasalahan yang dihadapi. Partisipan merasakan bahwa dirinya tidak sendiri dalam menghadapi masalah kecemasan akademik dan mendapatkan pembelajaran melalui sudut pandang yang berbeda. Berikut merupakan beberapa kutipan pernyataan partisipan mengenai kehadiran orang lain.

*Ngeliat teman-teman berbagi kecemasan akademik, ngerasa benar-benar sangat membuka pandangan yang baru. Jadi lebih paham tidak sendirian, ada moral*

*support. Orang lain juga dapat mengerti dan merasakan hal yang sama. Ada sesuatu yang bisa dipelajari.*

*Lebih support. Kayak ga cuman aku yang ngerasain, bisa tahu sudut pandang lain.*

Pernyataan-pernyataan di atas merefleksikan bahwa intervensi CBT yang dilakukan memberikan perubahan positif dalam upaya mengatasi kecemasan akademik. Partisipan merasa memiliki kemampuan dan pemahaman yang dapat digunakan di masa mendatang. Kehadiran orang lain juga membuat partisipan merasa saling mendapatkan dukungan satu sama lain dan pembelajaran dari sudut pandang yang berbeda.

## **DISKUSI**

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi CBT kelompok yang dilakukan melalui media daring dapat menurunkan kekhawatiran dalam kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. Perubahan pola pikir dalam memandang situasi akademik ditunjukkan melalui pernyataan partisipan dan hasil observasi. Pemahaman terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan dan kemampuan mengatasi pikiran-pikiran irasional mengindikasikan perubahan pada partisipan. Interaksi dalam kelompok mendukung terciptanya suasana yang menumbuhkan perasaan diterima dan didukung dalam upaya menghadapi permasalahan yang serupa. Perilaku responsif dalam memberikan tanggapan membantu proses yang terjadi pada setiap partisipan.

Elemen terapeutik dan teknik-teknik yang diperoleh membantu partisipan dalam menghadapi situasi terkait kecemasan akademik. Terapi kelompok memberikan kesempatan bagi individu mendapatkan respons-respons yang membantu dan memberikan kenyamanan saat mengakses diri secara mendalam (Earley, 2013). Pengalaman positif yang didapatkan membantu individu mencoba perilaku yang lebih adaptif dan merasakan perubahan di dalam diri. Penurunan tingkat kekhawatiran dalam menghadapi kecemasan dapat diidentifikasi melalui proses kognitif yang terjadi (Dewinta & Menaldi, 2018). Sebelum intervensi, individu memiliki berbagai pikiran irasional yang menimbulkan kekhawatiran dalam memandang situasi akademik, sehingga intervensi yang telah dilakukan ini memberikan kesempatan untuk memunculkan pikiran yang rasional dan adaptif.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menggunakan pendekatan CBT kelompok untuk membantu mahasiswa mengatasi pikiran-pikiran irasional terhadap situasi akademik (Situmorang dkk., 2018). Partisipan dibantu memahami situasi akademik yang selama ini

menimbulkan kekhawatiran dengan menata kembali pikiran-pikiran yang irasional menjadi rasional. Selain itu, partisipan dibantu mengevaluasi kecemasan yang dirasakan setelah memiliki pikiran baru yang lebih rasional. Teknik relaksasi yang diberikan selama sesi juga efektif membantu partisipan memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi yang menimbulkan kekhawatiran.

Pandangan partisipan mengenai situasi akademik menunjukkan perubahan antara sebelum dan setelah intervensi. Partisipan menilai situasi secara lebih berimbang dan menerima kecemasan sebagai hal yang dapat diatasi dengan mengelola pikiran. CBT menargetkan perubahan pada pikiran-pikiran irasional yang muncul sebagai sumber kecemasan akademik. Pikiran irasional perlu dimodifikasi karena menimbulkan reaksi emosi dan perilaku yang kurang adaptif dalam menghadapi situasi (Westbrook dkk., 2011). Setiap individu dapat bereaksi secara berbeda pada situasi yang serupa. Individu perlu mengidentifikasi pikiran-pikiran yang muncul dan mengenali hubungannya dengan gejala-gejala yang muncul saat merasa cemas (Seligman & Ollendick, 2011). Kekhawatiran sebagai komponen utama dalam kecemasan akademik yang dialami mahasiswa menjadi sasaran dari proses restrukturisasi kognitif dalam intervensi CBT kelompok yang dilakukan pada penelitian ini.

Partisipan merasa memahami strategi untuk mengatasi kekhawatiran yang dapat menyebabkan kecemasan akademik. Kekhawatiran sebagai pikiran yang mengganggu fokus dalam menghadapi tugas akademik menyebabkan individu memprediksi kegagalan, merendahkan diri, atau terlalu fokus pada konsekuensi dari kegagalan (Hooda & Saini, 2017). Teknik-teknik yang telah diberikan membantu partisipan memiliki pikiran yang lebih adaptif meskipun tidak merasakan perubahan secara langsung. Pikiran, interpretasi, maupun keyakinan memengaruhi reaksi emosi dan perilaku individu dalam menghadapi situasi (Westbrook dkk., 2011). Intervensi dengan menggunakan pendekatan CBT membantu individu mengelola emosi dan pikiran, disertai fokus pada penyelesaian masalah (Pratiwi, 2017). Individu juga berpikir lebih realistis saat menghadapi pikiran irasional.

Hasil pengukuran terhadap kekhawatiran menunjukkan terdapat penurunan spesifik pada domain *academic concern*. Hasil ini didukung dengan pelaksanaan intervensi yang khusus membahas tentang situasi akademik. Perubahan pada kekhawatiran terhadap situasi akademik juga dikenali dari perbedaan pernyataan partisipan antara sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan kekhawatiran pada seluruh partisipan terjadi setelah dua minggu dari sesi terakhir. Perubahan yang tidak terjadi secara langsung menunjukkan bahwa partisipan memerlukan proses untuk mengenali dan merasakan perubahan yang terjadi.

Terdapat perbedaan hasil dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa CBT dapat meningkatkan optimisme (Limono, 2013). Pada penelitian ini, partisipan memiliki tingkat optimisme yang cenderung menetap setelah diberikan intervensi. Intervensi pada penelitian ini tidak terfokus dalam membahas pengalaman terkait optimisme, sedangkan untuk meningkatkan optimisme, partisipan perlu dibantu dalam mengatasi kekeliruan dalam memprediksi hal buruk yang terjadi di masa mendatang.

Perubahan optimisme yang cenderung menetap menunjukkan bahwa diperlukan upaya khusus yang bertujuan meningkatkan optimisme. Peningkatan kemampuan berpikir optimis memerlukan teknik khusus yang menyediakan penerapan berbeda dari terapi kognitif pada umumnya (Riskind dkk., 1996). Intervensi yang disertai dorongan untuk memandang kehidupan secara optimis menjadi pilihan yang dapat dilakukan (Carver & Scheier, 2014). Maka dari itu, pengalaman yang memberikan pembelajaran mengenai optimisme diperlukan dalam intervensi yang bertujuan meningkatkan optimisme.

Pada penelitian ini, perbedaan optimisme antar partisipan disebabkan oleh perbedaan penghayatan terhadap pengalaman. Partisipan 1 dan partisipan 3 dengan latar belakang tingkat pendidikan dan domisili yang sama menunjukkan perubahan optimisme yang berbeda. Perubahan terjadi karena penghayatan partisipan 3 terhadap keberhasilan di masa lalu. Hasil pembelajaran ini membantunya merasa lebih optimis dalam memandang masa depan dibandingkan fokus pada kegagalan. Sementara itu, partisipan 1 menunjukkan kekhawatiran terhadap beban akademik yang semakin meningkat. Optimisme didapatkan dari hasil belajar terhadap keberhasilan di masa lalu (Scheier & Carver, 1994). Individu yang merasakan keberhasilan di masa lalu akan mengharapkan keberhasilan kembali, sedangkan individu yang merasakan kegagalan di masa lalu akan menduga kegagalan di masa depan.

Kehadiran orang lain dalam pelaksanaan intervensi berbentuk kelompok memberikan manfaat tersendiri bagi partisipan. Partisipan merasakan dukungan dan mendapatkan pembelajaran melalui kehadiran partisipan lain. Peran individu dalam kelompok mendorong individu lainnya untuk terbuka dalam menceritakan permasalahan. Penerapan terapi kelompok memberikan kesempatan untuk menjadi lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan, memberikan dukungan bagi setiap anggota, dan berperan dalam membantu mencapai tujuan personal melalui peningkatan kemampuan pada masing-masing individu dalam kelompok (Forsyth, 2018). Selain itu, interaksi sosial dalam kelompok memberikan peluang bagi individu untuk memperoleh pembelajaran mengenai diri sendiri

dan orang lain (Fonagy dkk., 2017). Kehadiran partisipan lain dengan latar belakang yang beragam juga memberikan manfaat bagi individu di dalam kelompok.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pelaksanaan intervensi melalui konferensi video bergantung pada kesiapan dan ketahanan teknis dari perangkat yang digunakan. Masalah teknis terjadi beberapa kali yang menimbulkan hambatan dalam proses interaksi. Kedua, penelitian ini memiliki kontrol yang lemah terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol sebagai pembanding antara kelompok yang benar-benar menerima intervensi dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Penggunaan kelompok kontrol dapat memberikan penjelasan mengenai efektivitas dari intervensi berdasarkan perbandingan antar kelompok. Selain itu, terdapat faktor yang dapat berkontribusi pada hasil penelitian dan tidak dikendalikan, yaitu kondisi partisipan yang telah kembali ke daerah asal masing-masing akibat situasi pandemi yang membuat perkuliahan dilakukan secara daring. Kondisi ini membuat partisipan tidak sepenuhnya sedang dalam kondisi merantau. Ketiga, intervensi yang diberikan tidak terfokus pada peningkatan optimisme. Tingkat optimisme yang cenderung menetap terjadi karena intervensi tidak secara khusus memasukkan pembahasan terkait optimisme. Maka dari itu, diperlukan teknik atau latihan terkait optimisme dalam intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan optimisme. Keempat, jumlah partisipan yang kecil membatasi hasil penelitian untuk menjelaskan secara lebih luas mengenai efektivitas dari penerapan intervensi yang dilakukan kepada mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia. Partisipan pada penelitian ini hanya mewakili sebagian mahasiswa rantau dari beberapa daerah di Indonesia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### ***Simpulan***

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat penurunan pada kekhawatiran setelah mengikuti intervensi CBT kelompok yang diberikan melalui media daring, tetapi tidak terdapat peningkatan pada optimisme. Intervensi yang diberikan berpotensi menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa rantau dengan menargetkan perubahan pada kekhawatiran sebagai komponen dalam kecemasan akademik. Selain itu, penerapan dalam bentuk kelompok memberikan manfaat tersendiri bagi masing-masing partisipan.

### ***Saran Teoretis***

Penelitian lebih lanjut perlu jumlah partisipan yang lebih besar, mendalami pembahasan mengenai faktor budaya pada mahasiswa rantau, dan menyesuaikan rancangan intervensi dengan upaya meningkatkan optimisme. Jumlah partisipan yang lebih besar dengan memperhatikan keterwakilan dari berbagai daerah di Indonesia dapat memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai efektivitas dari penerapan intervensi CBT kelompok dalam kondisi daring kepada mahasiswa rantau di Indonesia. Pendalaman teori mengenai faktor budaya dapat memberikan penjelasan mendalam mengenai perubahan yang terjadi pada mahasiswa rantau. Pada penelitian yang bertujuan meningkatkan optimisme, diperlukan teknik maupun agenda mengenai optimisme dalam rancangan intervensi karena pembelajaran secara khusus mampu meningkatkan optimisme. Selain itu, desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) dapat digunakan untuk mengetahui efektivitas dari intervensi CBT dalam menurunkan kecemasan akademik melalui situasi yang terkontrol.

### ***Saran Praktis***

Intervensi CBT kelompok yang disajikan melalui media daring pada penelitian ini diharapkan menjadi upaya untuk membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi kekhawatiran selama menjalani kehidupan akademik. Individu yang telah menerima intervensi merasa memiliki kemampuan untuk mengelola pikiran dan emosi dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kekhawatiran. Manfaat dan pengalaman positif dari penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk mencari penanganan ketika merasa mengalami masalah psikologis yang sulit diatasi.

## **SPONSOR**

Studi ini menerima hibah dari Riset dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan nomor ND-1512/UN2.F8.WDP2K/PPM.00.00/2020.

## **ASPEK ETIK STUDI**

### ***Pernyataan Etik***

Seluruh prosedur yang dilakukan pada studi ini telah sesuai dengan Deklarasi Helsinki tahun 1964 dan segala adendumnya atau dengan standar etika yang relevan. Aspek etik dari studi ini telah diuji dan disetujui oleh Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (nomor: 781/FPsi.Komite Etik/PDP.04.00/2020).

### **Konflik Kepentingan**

Para penulis tidak memiliki konflik kepentingan.

### **Ketersediaan Data**

Sesuai kesepakatan dengan partisipan, data yang digunakan dalam studi ini tidak dapat diakses secara publik. Data hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak disebarakan kepada pihak ketiga.

## **REFERENSI**

- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Brady, S. T., Hard, B. M., & Gross, J. J. (2018). Reappraising test anxiety increases academic performance of first-year college students. *Journal of Educational Psychology, 110*(3), 395–406. <https://doi.org/10.1037/edu0000219>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences, 18*(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Dewinta, P., & Menaldi, A. (2018). Cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder: A case study of arrhythmia patient. *Humaniora, 9*(2), 161–171. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v9i2.4715>
- DordiNejad, F. G., Hakimi, H., Ashouri, M., Dehghani, M., Zeinali, Z., Daghighi, M. S., & Bahrami, N. (2011). On the relationship between test anxiety and academic performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 15*, 3774–3778. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.372>
- Earley, J. (2013). *Interactive group therapy: Integrating, interpersonal, action-orientated and psychodynamic approaches*. Routledge.
- El-Anzi, F. O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 33*(1), 95–104. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.95>

- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Empati*, 7(2), 491–501.
- Fonagy, P., Campbell, C., & Bateman, A. (2017). Mentalizing, attachment, and epistemic trust in group therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(2), 176–201. <https://doi.org/10.1080/00207284.2016.1263156>
- Forsyth, D. R. (2018). *Group dynamics* (7th ed.). Cengage Learning.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2011). *Research methods for the behavioral sciences* (4th ed.). Cengage Learning.
- Hadwin, J. A., & Richards, H. J. (2016). Working memory training and CBT reduces anxiety symptoms and attentional biases to threat: A preliminary study. *Frontiers in Psychology*, 7(47), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00047>
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *International Journal of Education and Applied Sciences*, 8(3), 807–810. <https://10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Kato, T., Asnan, G., & Iwata, A. (2005). *Adat Minangkabau dan merantau dalam perspektif sejarah*. Balai Pustaka.
- Li, R. Y., & Kaye, M. (1998). Understanding overseas students' concerns and problems. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 20(1), 41–50. <https://doi.org/10.1080/1360080980200105>
- Limono, S. (2013). Terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme pada pensiunan universitas X. *Calyptra*, 2(1), 1–20.
- Lun, K. W., Chan, C. K., Ip, P. K., Ma, S. Y., Tsai, W. W., Wong, C. S., Wong, C., Wong, T.W., & Yan, D.H. (2018). Depression and anxiety among university students in Hong Kong. *Hong Kong Medical Journal*, 24(5), 466–472. <https://10.12809/hkmj176915>
- Musthofawi, A. (2019). Hubungan antara optimisme dan self-esteem pada mahasiswa program diploma III kebidanan. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.36749/seajom.v5i1.40>
- Osman, A., Gutierrez, P. M., Downs, W. R., Kopper, B. A., Barrios, F. X., & Haraburda, C. M. (2001). Development and psychometric properties of the student worry questionnaire—30. *Psychological Reports*, 88(1), 277–290. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.1.277>
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. Rosen Publishing Group.

- Padmaratri, L. (2020). *Lebih dari 60.000 Mahasiswa Saat Ini Memilih Meninggalkan Jogja*. Harianjogja.com. <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2020/08/02/510/1046059/lebih-dari-60.000-mahasiswa-saat-ini-memilih-meninggalkan-jogja>.
- Pratiwi, P. C. (2017). Upaya peningkatan self-esteem pada dewasa muda penyintas kekerasan dalam pacaran dengan cognitive behavior therapy. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2), 141–159. <https://doi.org/10.24854/jpu22017-101>
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. (2013). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. Dalam S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (hlm. 201–214). Springer.
- Riskind, J. H., Sarampote, C. S., & Mercier, M. A. (1996). For every malady a sovereign cure: Optimism training. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(2), 105–117. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.10.2.105>
- Robertson, S. (2018). Friendship networks and encounters in student-migrants' negotiations of translocal subjectivity. *Urban Studies*, 55(3), 538–553. <https://doi.org/10.1177/0042098016659617>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2(1), 26–30. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770572>
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, L. D., & Ollendick, T. H. (2011). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 217–238. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2011.01.003>
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: A comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p222>

- Situmorang, D. D., Mulawarman, M., & Wibowo, M. E. (2018). Comparison of the effectiveness of CBT group counseling with passive vs active music therapy to reduce millennials academic anxiety. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 5(3), 51–62. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.03.005>
- Utami, D. D., & Setiawati, F. A. (2018). Makna hidup pada mahasiswa rantau: analisis faktor eksploratori skala makna hidup. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 11(1), 29–39. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v11i1.23796>
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications* (2nd ed.). SAGE.
- Wulandari, S. (2019). *Intervensi kelompok menggunakan pendekatan kognitif-perilaku untuk menurunkan worry pada mahasiswa S1 Universitas Indonesia yang memiliki masalah kecemasan akademik*. [Manuskrip tidak dipublikasikan]. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.