

Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi

¹Muhammad Fikri Haekal, ²Nurjannah

¹Interdisciplinary Islamic Studies, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

²Interdisciplinary Islamic Studies, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

¹Correspondence: fikrihaekal1123@gmail.com

Abstrack: Motivasi yang rendah merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya. Dengan rendahnya motivasi yang ada dalam diri mengakibatkan rasa malas dan cenderung menunda-nunda penyelesaian skripsinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling individual dengan pendekatan CBT dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan metode tindakan. Subjek merupakan seorang mahasiswi dari Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Hasil penelitian ini adalah pendekatan CBT dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini diketahui melalui beberapa treatment yang telah dilakukan kepada klien, terlihat adanya perubahan dalam diri klien yang pada awalnya memiliki motivasi yang rendah yang kemudian motivasinya tersebut meningkat seiring dengan proses konseling yang dilakukan.

Kata kunci: CBT, motivasi, skripsi

Abstract: Should Low motivation is one of the problems often faced by final year students in completing their thesis. With the low level of motivation that exists within oneself, it results in feeling lazy and tends to procrastinate completing the thesis. This study aims to determine whether individual counseling with the CBT approach can increase student motivation in completing their thesis. This research is a descriptive qualitative research with action methods. The subject is a student from Lambung Mangkurat University, Banjarmasin. The result of this research is that the CBT approach can increase student motivation in completing their thesis. This is known through several treatments that have been done to clients, it is seen that there are changes in the client who initially has low motivation which then increases along with the counseling process.

Keyword: CBT, motivation, thesis

*Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah licensi CC BY-NC-4.0
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)*



PENDAHULUAN

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah berdasarkan dari hasil penelitian atau kajian kepustakaan maupun pengembangan terhadap suatu masalah yang ditulis oleh mahasiswa pada akhir masa studinya. Poerwordarminto berpendapat bahwa skripsi

merupakan suatu karya ilmiah sebagai bagian dari persyaratan akademis yang diwajibkan di perguruan tinggi. Skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk mendapat gelar sarjana, maka dari itu setiap mahasiswa diwajibkan untuk mengambil mata kuliah skripsi. (Aini & Mahardayani, 2012)

Rentang waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi berbeda-beda. Sebagian dari mahasiswa mampu menyelesaikannya tepat waktu, namun sebagiannya lagi membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyelesaikannya dikarenakan terdapat kendala atau masalah baik itu secara internal maupun eksternal. Menurut Darmono dkk ada berbagai faktor yang mempengaruhi cepat atau lambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya baik secara internal maupun eksternal. Faktor yang mempengaruhi tersebut biasanya adalah kesulitan dalam mencari literatur, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, kemampuan akademis yang kurang memadai, kurangnya ketertarikan mahasiswa terhadap penelitian, kurang terbiasa dengan sistem pengaturan waktu yang ketat dan kerja terjadwal, keterbatasan dana, hingga permasalahan dengan dosen pembimbing. (Susanti, 2016)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baidatul Nisa yang memperoleh data bahwa beberapa kendala yang dihadapi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir yaitu kendala dengan dosen pembimbing sehingga mereka susah menemui dosen tersebut, gugup dan takut dalam berkonsultasi dengan dosen pembimbing, kurangnya motivasi pada mahasiswa dan membuat mereka menjadi malas dalam menyelesaikannya, kendala selanjutnya kurangnya fasilitas di perpustakaan sehingga referensi yang dibutuhkan kurang mencukupi, kendala ekonomi sehingga mereka susah dalam memenuhi segala kebutuhan yang dibutuhkan, dan belum memahami cara penulisan skripsi dengan benar sehingga membuat mereka harus merevisi kembali skripsi yang mereka buat. (Baidatul Nisa, 2020)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah dkk dalam Januarti memperoleh data bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis tugas akhir skripsi adalah kendala internal yang meliputi malas sebesar 40%, motivasi rendah sebesar 26,7%, takut bertemu dosen pembimbing sebesar 6,7%, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing skripsi sebesar 6,7%. Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing skripsi meliputi sulit ditemui sebesar 36,7%, minimnya waktu bimbingan sebesar 23,3%, kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing 1 dan pembimbing 2 sebesar 23,3%, kurang jelas memberi bimbingan sebesar (26,7%), dan dosen terlalu sibuk sebesar 13,3%.

Kendala buku-buku sumber meliputi kurangnya buku-buku referensi yang fokus terhadap permasalahan penelitian sebesar 53,3%, referensi yang ada merupakan buku edisi lama sebesar 6,7%. (Januarti, 2009)

Dari permasalahan yang telah disebutkan di atas kendala yang sering muncul dan paling besar berhubungan dengan kurangnya motivasi dalam diri mahasiswa sehingga menjadikan mereka malas untuk mengerjakan skripsinya. Motivasi merupakan sesuatu yang menggerakkan seseorang dari dalam untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Motivasi dapat dirangsang melalui faktor dari luar akan tetapi motivasi itu hanya tumbuh dari dalam diri seseorang. (Surur, 2020)

Asrori menjelaskan terdapat dua definisi motivasi yaitu: Pertama, dorongan yang muncul dalam diri seseorang baik secara sadar maupun tidak untuk melakukan tindakan-tindakan dengan tujuan tertentu. Kedua usaha-usaha yang dapat membuat seseorang atau sekelompok orang melakukan sesuatu agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan mereka. Dari dua definisi diatas maka motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang yang disebut dengan istilah motivasi intrinsik dan motivasi dari luar yang berupa usaha pembentukan dari orang lain yang disebut dengan istilah motivasi ekstrinsik. (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015)

Motivasi merupakan salah satu faktor penting yang mendukung dan mendorong keberanian seseorang apalagi bagi seorang mahasiswa. Motivasi yang dimaksud disini adalah motivasi intrinsik yaitu motivasi yang muncul dari dalam diri individu itu sendiri yang dalam penelitian ini adalah mahasiswa. (Alfaruk, 2017) Rendahnya motivasi intrinsik merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh mahasiswa sehingga berakibatkan pada rasa malas untuk terus mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, penulis menggunakan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan motivasi bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) merupakan pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan masalah yang dialami oleh konseli pada saat ini dengan melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. (Ad & Megalia, 2016) Pendekatan ini menghubungkan pikiran dengan

perilaku dan emosi yang dimiliki oleh manusia. Dalam prosesnya pendekatan (CBT) didasarkan pada pemahaman klien mengenai keyakinan khusus dari pola perilakunya, sehingga klien belajar mengenali serta mengubah kesalahan serta perilaku negatif yang ada dalam dirinya. Menurut Dombeck dan Moran teknik (CBT) melibatkan penerapan prinsip belajar pada pikiran sehingga bisa membantu mencapai adanya respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian biasa sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu biasa. (Mawarni, Sultani, & Anisah, 2019)

Konseling CBT memiliki tujuan untuk mengajak klien menentang pikiran serta emosi yang salah dengan cara menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka mengenai masalah yang mereka hadapi dengan harapan munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan agar membawa perubahan pada emosi dan perilaku kearah yang lebih baik. (Ad & Megalia, 2016; Suharmawan, t.t.)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan dengan metode kualitatif deskriptif yang dilaksanakan di lapangan. Menurut Neumen penelitian tindakan adalah salah satu jenis penelitian terapan yang bertujuan untuk memfasilitasi perubahan sosial atau tujuan sosial politik. Penelitian tindakan merupakan penelitian praktis atau penentuan tindakan yang didasarkan pada penelitian. Jadi tindakan yang dipilih telah dibuktikan melalui penelitian. (Sugiyono, 2015) Tindakan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan bimbingan dan konseling yaitu penerapan teknik CBT untuk meningkatkan motivasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Sedangkan menurut Sugiyono dalam Nafisah metode kualitatif bersifat deskriptif dalam arti data-data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, dan tidak menekankan pada angka. (Nafisah, 2019)

Subjek atau partisipan dalam penelitian ini adalah seorang perempuan berumur 24 tahun yang merupakan seorang mahasiswi di Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Mahasiswi ini dipilih karena berdasarkan pengamatan penulis dia belum menyelesaikan skripsinya sampai sekarang padahal subjek sudah memasuki semester ke-13.

Intrumen yang penulis gunakan dalam penelitian ini ada dua macam yaitu observasi dan wawancara. Pada tahap observasi penulis mengamati perilaku klien sebelum proses wawancara dan ketika wawancara dimulai seperti posisi duduk klien, gerak-gerik klien, dan perilaku klien saat diberikan pertanyaan wawancara. Pada tahap observasi ini penulis juga akan mengamati lingkungan tempat tinggal klien seperti kebersihan lingkungan, dan bagaimana keadaan masyarakat yang tinggal di sekitar tempat tinggal klien. Pada sesi wawancara penulis akan memberikan beberapa pertanyaan yang akan menunjang kegiatan konseling pada klien.

Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu tahap asesmen, tahap perencanaan tindakan, dan tahap pelaksanaan konseling. Pertama tahap asesmen, pada tahap ini penulis mengumpulkan data mengenai klien mulai dari keluarga, lingkungan, kebiasaan, hingga keluhan klien melalui observasi dan wawancara sehingga penulis bisa menentukan masalah yang sedang dihadapi oleh klien dan kemudian penulis menentukan tindakan yang akan dilakukan selanjutnya.

Kedua tahap perencanaan, pada tahap ini penulis merancang tindakan-tindakan yang akan dilakukan terhadap klien berdasarkan data asesmen yang telah penulis lakukan pada tahap sebelumnya. Tindakan-tindakan yang dirancang oleh penulis dapat berubah sewaktu-waktu menyesuaikan dengan keadaan klien dan kemajuan konseling yang dilaksanakan.

Ketiga tahap pelaksanaan konseling, pada tahap ini penulis akan melaksanakan rancangan tindakan konseling yang sudah penulis tetapkan pada tahap sebelumnya. Konseling dilakukan sebanyak lima kali pertemuan yaitu seminggu sekali. Tempat yang digunakan dalam melaksanakan rancangan tindakan ini adalah di rumah klien. Waktu pelaksanaan fleksibel sesuai kesepakatan dengan klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data asesmen yang telah penulis lakukan, maka dapat penulis paparkan hasil diagnosis dari masalah yang dialami oleh klien yaitu: masalah utama adalah klien takut atau belum siap menghadapi masa depannya yang disebabkan karena klien belum siap untuk

bekerja dan bertanggung jawab serpeti orang dewasa. Masalah penyerta klien adalah dosen pembimbing yang tidak sepemikiran dengan klien sehingga klien malas, hal ini disebabkan karena dosen pembimbing pertama klien sempat diganti oleh kampus karena dosen pembimbing yang sebelumnya ingin melanjutkan S3, dan dosen pembimbing yang sekarang tidak sepemikiran dan membantah skripsi klien sehingga mengakibatkan klien malas dan klien takut disalahkan lagi ketika berkonsultasi dengan dosen pembimbingnya tersebut.

Setelah mengetahui masalah yang dialami oleh klien, maka penulis membuat rancangan tindakan konseling terhadap klien. Adapun langkah-langkahnya adalah: Pertama-tama penulis akan mengenalkan konseling CBT kepada klien dan menawarkan kesediaan klien untuk mengubah pemikiran-pemikiran negatif yang ada dalam dirinya. Menjelaskan kepada klien bahwa ia harus menghadapi rasa takut dan masalah yang sedang ia hadapi. Memberi pemahaman kepada klien bahwa menjadi dewasa itu sebuah keharusan bagi setiap orang, jadi klien harus menghadapi rasa takutnya dengan masa depan. Mengubah pola pikir klien mengenai dosen pembimbingnya tersebut. Membangkitkan motivasi klien dengan mengajak klien untuk memikirkan serta fokus pada tujuan kuliah dan masa depannya. Meminta klien untuk memajemen diri. Meminta klien agar melaksanakan sholat hajat dan berdoa kepada Allah swt agar dipermudah segala urusannya. Mengingatkan klien sebagaimana yang tercantum dalam surah Al-Baqarah ayat 286 bahwa Allah swt tidak akan membebani seorang hamba kecuali sesuai dengan kemampuannya. Dan mengajak klien untuk mengambil hikmah dari masalah yang dia hadapi sekarang.

Proses Konseling

Pelayanan konseling ini dilakukan secara langsung yaitu dengan tatap muka sebanyak lima kali pertemuan yang dilakukan sekali dalam seminggu. Pada pertemuan pertama

penulis memulai proses konseling dengan mengenalkan pendekatan konseling yang digunakan selama proses konseling ini yaitu pendekatan CBT serta menawarkan kesediaan klien untuk mengubah pemikiran-pemikiran negatif yang ada dalam dirinya. Di pertemuan pertama ini penulis fokus untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan juga rasa takut klien dengan masa depannya. Hal ini dilakukan dengan cara memberi pemahaman agar klien menghadapi rasa takut dalam dirinya. Penulis juga memberi pemahaman bahwa menjadi dewasa dan bertanggung jawab itu sebuah keharusan bagi setiap orang, hal ini dimaksudkan agar klien tidak lagi takut/belum siap dalam menghadapi masa depannya.

Kemudian penulis meluruskan pemikiran-pemikiran negatif klien terhadap dosen pembimbingnya tersebut dengan menanamkan bahwa beliau pasti bermaksud untuk membuat penelitiannya menjadi lebih baik lagi. Selain itu penulis juga membangkitkan motivasi dan sikap optimis dalam diri klien agar ia kembali semangat dalam mengerjakan skripsinya karena skripsi klien ini adalah meneliti sebuah novel jadi penulis memberi pemahaman kepada klien bahwa penelitiannya ini lebih mudah daripada teman-temannya oleh karena itu pasti bisa terselesaikan dengan cepat. Dan terakhir penulis meminta klien untuk melaksanakan sholat hajat dan berdoa kepada Allah swt agar dipermudah segala urusannya.

Pertemuan kedua penulis awali dengan menanyakan bagaimana kemajuan pengerjaan skripsi klien dan apakah sholat hajat sudah dilaksanakan. Klien sekarang sudah mulai mengerjakan skripsinya walaupun masih belum banyak dan sholat hajat tidak bisa dilaksanakan klien karena sedang haid. Pada pertemuan kedua ini penulis mengajak klien untuk memikirkan dan fokus pada tujuan kuliah dan masa depannya sehingga kehidupannya bisa terarah. Dan disini juga penulis meminta klien untuk memajemen diri seperti menetapkan deadline, dan menjadwalkan kapan harus berkonsultasi. Penulis juga mengingatkan klien bahwa "Allah swt tidak akan membebani seorang hamba kecuali sesuai dengan kemampuannya" (Q.S. Al-Baqarah: 286), agar klien ingat dan memahami bahwa tuhan pasti memberi suatu masalah karena ia mampu menyelesaikan masalahnya tersebut. Dan terakhir penulis kembali mengingatkan klien untuk sholat hajat dan berdoa kepada Allah swt ketika sudah tidak haid lagi.

Pertemuan ketiga penulis awali kembali dengan menanyakan bagaimana perkembangan dari skripsi yang klien kerjakan dan apakah sholat hajat sudah terlaksana. Ternyata klien sudah mengerjakan skripsinya dan sedikit lagi selesai ke bagian yang ingin dikonsultasikan pada dosen pembimbing dan klien bermaksud ingin berkonsultasi dengan dosen pembimbingnya dalam beberapa hari kedepan ketika sudah menyelesaikan bagian tersebut. Sholat hajat pun sudah dilaksanakan klien setiap malam hari. Karena sudah ada kemajuan dalam diri klien maka penulis kedepannya akan fokus untuk memotivasi dan menanamkan sikap optimis pada klien agar klien tetap bersemangat dalam mengerjakan skripsinya sampai selesai nanti. Dan penulis tak lupa mengingatkan klien apabila menemukan kendala agar segera mengkonsultasikannya dengan dosen pembimbing. Dan terakhir konselor mengingatkan kembali untuk selalu melaksanakan sholat hajat agar dipermudah segala urusan klien.

Pertemuan keempat penulis mengawali lagi dengan menanyakan bagaimana perkembangan skripsi klien dan apakah sudah berkonsultasi dengan dosen pembimbing, dan ternyata kampus klien dilockdown karena terdapat tiga orang dosen yang positif covid-19 dan ini menyebabkan klien tidak bisa berkonsultasi kepada dosen pembimbing. Maka dari itu penulis mengajak klien untuk mengambil hikmah dari masalah yang ia hadapi dan mengingatkan bahwa pada setiap masalah pasti ada terselip hikmah di dalamnya. Tak lupa juga untuk tetap mempertahankan motivasi dan sikap optimis klien dalam mengerjakan skripsinya sehingga klien tetap bersemangat walaupun menemui berbagai masalah seperti sekarang. Dan seperti biasanya diakhir pertemuan penulis mengingatkan klien untuk selalu konsisten melaksanakan sholat hajat dan berdoa kepada Allah agar dipermudah segala urusan.

Pertemuan kelima penulis menanyakan kapan berkonsultasi pada dosen pembimbing mengenai skripsinya tersebut. Kemudian klien menjelaskan bahwa kampusnya mengalami lockdown selama kurang lebih dua minggu dan jika benar maka kampus klien akan dibuka kembali dalam beberapa hari kedepan setelah pertemuan kelima ini. Dan untuk membuat klien tetap bersemangat dalam mengerjakan dan berkonsultasi dengan dosen pembimbingnya,

maka penulis terus mendorong klien agar menghadapi rasa takut dan masalahnya.

Dari proses konseling yang telah dilakukan maka sudah terlihat banyak kemajuan dalam diri klien. Rasa takut klien dengan masa depannya sudah mulai berkurang dan klien sudah mendapatkan motivasi kembali untuk menyelesaikan skripsinya dan klien sudah konsisten melaksanakan sholat hajat, sehingga menurut penulis sudah tiba saatnya untuk mengakhiri pelayanan konseling di pertemuan kelima ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBT dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hal ini dapat dilihat melalui perubahan yang terjadi pada klien seiring dengan treatment yang dilakukan saat sesi konseling. Klien kembali termotivasi untuk mengerjakan skripsinya dan mulai menghadapi rasa takut yang ada dalam dirinya. Klien juga sudah konsisten dalam melaksanakan sholat hajat dan berdoa setiap malam. Oleh karena itu pendekatan CBT dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan motivasi yang ada dalam diri mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Ad, Y., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65–71.
- Alfaruk, M. H. (2017). Pengaruh Pemanfaatan Sosial Media, Motivasi Dan Pengetahuan Terhadap Minat Berwirausaha Pada Mahasiswa

- Ekonomi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *JURNAL EKONOMI PENDIDIKAN DAN KEWIRAUSAHAAN*, 4(2), 164–172. <https://doi.org/10.26740/jepk.v4n2.p164-172>
- Baidatul Nisa, 150213118. (2020). *Kendala-Kendala Yang Dialami Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Menyelesaikan Tugas Akhir* (Skripsi, UIN AR-RANIRY). UIN AR-RANIRY. Diambil dari <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/12487/>
- Jannah, N., Mudjiran, M., & Nirwana, H. (2015). Hubungan Kecanduan Game Dengan Motivasi Belajar Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207. <https://doi.org/10.24036/02015446473-0-00>
- Januarti, R. (2009). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stress Dalam Menulis Skripsi* (S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diambil dari <http://files.eprints.ums.ac.id/etd/2009/f100/F100050098.pdf>
- Mawarni, P., Sultani, S., & Anisah, L. (2019). Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas Vii B Di Smp Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 5(3), 26–31. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v5i3.2271>
- Nafisah, M. N. (2019). *Konseling Kognitif Behavior Islami Berbasis Terapi Berpikir Positif Ibrahim Elfiky dalam Menangani Minat Belajar Rendah Seorang Santri di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya* (Undergraduate, UIN Sunan Ampel Surabaya). UIN Sunan Ampel Surabaya. Diambil dari <http://digilib.uinsby.ac.id/29867/>
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Tindakan (Action Research). *Prosiding Seminar Nasional Jurusan PGSD FIP UNP Tahun 2015*, 1(1). Diambil dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/prosidingpgsd/article/view/4846>
- Suharmawan, W. (t.t.). *Konselor Indonesia: Cognitive-Behavior Therapy (CBT)*. Diambil 14 Januari 2021, dari Konselor Indonesia website: <http://konselorindonesia.blogspot.com/2012/04/cognitive-behavior-therapy-cbt.html>
- Surur, M. (2020). Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 4(1), 103–118. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v4i1.911>
- Susanti, R. (2016). Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 88–93. <https://doi.org/10.24014/jp.v11i2.1398>