



KONTRIBUSI PROGRAM BIMBINGAN PSIKOSOSIAL BERBASIS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) DALAM MANAJEMEN STRES SISWI ANGKATAN 1 TAHUN 2026 UPTD PSRWTS DINAS SOSIAL PRIVINSI SUMATRA SELATAN

Rizky Amaliyah^{1*}; Adlina Irwan Nasution²

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

*Email: riski.amilyah@binadarma.ac.id

Corresponding author:

Adlina Irwan Nasution
Universitas Bina Darma
231810002@student.binadarma.ac.id

ABSTRAK

Remaja putri di panti rehabilitasi sosial menghadapi tekanan psikologis yang kompleks akibat latar belakang kehidupan yang sarat trauma, tuntutan adaptasi lingkungan baru, dan kecemasan akan masa depan. Program bimbingan psikososial berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dirancang untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres pada siswi UPTD PSRWTS Angkatan 1 Tahun 2026. Kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode asesmen menggunakan DASS-21, wawancara semi-terstruktur, observasi perilaku, dan intervensi CBT selama enam sesi yang mencakup psikoedukasi, identifikasi pikiran otomatis negatif, restrukturisasi kognitif, aktivasi perilaku, dan teknik relaksasi. Sebagai luaran strategis, dirumuskan model "3J" (Jeda-Jujur-Jalan) sebagai panduan praktis manajemen stres. Hasil menunjukkan penurunan keluhan somatis seperti sakit kepala dan ketegangan otot, peningkatan keterbukaan interpersonal, serta perubahan pola pikir dari catastrophizing menjadi lebih rasional dan optimis. Temuan ini menegaskan bahwa bimbingan psikososial berbasis CBT berkontribusi positif terhadap peningkatan ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis remaja putri di lingkungan panti rehabilitasi.

Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy; Manajemen Stres; Remaja Putri; Bimbingan Psikososial; Panti Rehabilitasi

ABSTRACT

Adolescent girls in social rehabilitation institutions face complex psychological pressures due to traumatic life backgrounds, adaptation demands to new environments, and future anxiety. The psychosocial guidance program based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) was designed to improve stress management skills among students of UPTD PSRWTS Batch 1 of 2026. This activity employed a qualitative approach using DASS-21 assessment, semi-structured interviews, behavioral observation, and six-session CBT interventions including psychoeducation, identification of negative automatic thoughts, cognitive restructuring, behavioral activation, and relaxation techniques. As a strategic output, the "3J" model (Pause-Honest-Action) was formulated as a practical stress management guide. Results showed reduction in somatic complaints such as headaches and muscle tension, increased interpersonal openness, and a shift in thinking patterns from catastrophizing to more rational and optimistic perspectives. These findings confirm that CBT-based psychosocial guidance contributes positively to enhancing mental resilience and psychological well-being of adolescent girls in rehabilitation institutions.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy; Stress Management; Adolescent Girls; Psychosocial Guidance; Rehabilitation Institution

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi krusial dalam rentang perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan akseleratif pada aspek fisik-hormonal, kognitif, maupun psikososial. Santrock mengonseptualisasikan masa remaja sebagai periode storm and stress (badai dan tekanan), sebuah fase di mana ketidakstabilan emosi sangat rentan dipengaruhi



oleh dinamika lingkungan internal maupun eksternal (Halim et al., 2024). Pada masa perkembangan ini, remaja tidak hanya dihadapkan pada tuntutan adaptasi internal terkait pencarian identitas diri, tetapi juga tekanan eksternal yang masif seperti tuntutan akademik, konflik otoritas dengan orang tua, serta tekanan teman sebaya (Zuraidah Zuraidah, 2023). Kompleksitas stres pada remaja mengalami eskalasi yang signifikan ketika mereka memiliki latar belakang lingkungan sosial yang sarat akan ketidakharmonisan, kemiskinan ekstrem, penelantaran, atau trauma masa lalu (Maiseptian et al., 2024).

Akumulasi stresor eksternal yang berlangsung secara kronis tanpa adanya mekanisme koping yang adekuat akan memicu distress psikologis yang parah. Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa stres yang tidak tertangani secara tepat pada usia remaja dapat berevolusi menjadi gangguan klinis yang lebih berat, seperti kecemasan kronis, depresi mayor, hingga manifestasi perilaku destruktif seperti kecenderungan melukai diri sendiri dan penyalahgunaan zat adiktif (Bariyyah et al., 2024). Oleh karena itu, kemampuan manajemen stres menjadi determinan penting bagi kesejahteraan psikologis remaja. Data kesehatan mental remaja Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional berupa stres, depresi, dan kecemasan mencapai 9,8% dari total remaja di Indonesia (Hastuti & Baiti, 2019).

Fenomena psikososial ini menjadi karakteristik utama dan tantangan riil yang dihadapi oleh siswi-siswi binaan di UPTD PSRWTS Indralaya. Remaja dengan riwayat trauma interpersonal cenderung mengadopsi mekanisme koping yang maladaptif akibat minimnya asupan psikoedukasi mengenai regulasi emosi dan kelangkaan dukungan sosial yang positif di lingkungan asal mereka (Rachma, 2014). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan psikoterapi berbasis bukti yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan keterampilan adaptif (Wardhani & Shashamie, 2023). CBT menekankan pada identifikasi dan modifikasi pikiran maladaptif serta pelatihan perilaku yang lebih konstruktif melalui teknik restrukturisasi kognitif, latihan eksposur, dan penguatan keterampilan sosial (Rani et al., 2022). Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, perilaku, serta membantu individu mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif menjadi lebih adaptif khususnya dalam situasi sosial (Elza, 2025), (Firlia & Sujarwo, 2025), (Dian Fitriani & Debi Primanda, 2023).

Kegiatan magang MBKM di UPTD PSRWTS ini bertujuan untuk mengetahui, menganalisis, dan mendeskripsikan implementasi program bimbingan psikososial berbasis CBT dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres pada siswi angkatan 1 tahun 2026. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat teridentifikasi secara mendalam proses pelaksanaan bimbingan, perubahan tingkat manajemen stres siswi sebelum dan sesudah program diberikan, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas metode berbasis CBT tersebut di lingkungan UPTD PSRWTS.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan bimbingan psikososial ini dilaksanakan di UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan yang berlokasi di Indralaya. Program ini merupakan bagian dari pelaksanaan Magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Subjek kegiatan adalah 8 orang siswi binaan kelompok 2 Angkatan 1 Tahun 2026 dengan rentang usia 15-26 tahun yang memiliki latar belakang sosial-ekonomi beragam dan riwayat trauma interpersonal.

Pelaksanaan program bimbingan mengikuti tiga fase utama sesuai tahapan konseling CBT yang dikemukakan oleh Beck (2011) dan diadaptasi oleh Situmorang (2018), yaitu: (1) Fase Awal: Asesmen dan Psikoedukasi, (2) Fase Pertengahan: Intervensi dan Modifikasi, serta (3) Fase Akhir: Konsolidasi dan Terminasi.

Fase Awal difokuskan pada upaya membangun hubungan saling percaya (*building rapport*), memahami peta permasalahan psikososial, serta menyamakan persepsi mengenai jalannya program. Asesmen dilakukan melalui kombinasi metode kuantitatif menggunakan kuesioner baku *Depression Anxiety Stress Scales-21* (DASS-21) sub-skala stres dan metode kualitatif melalui wawancara semi-terstruktur serta observasi perilaku. Psikoedukasi model CBT diberikan untuk menjelaskan konsep dasar bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling memengaruhi (Shafiyyah et al., 2025). Formulasi kasus dilakukan bersama siswi untuk memetakan masalah spesifik ke dalam komponen model CBT, yang dilanjutkan dengan penetapan tujuan terapi secara spesifik, terukur, realistis, dan memiliki target waktu (*SMART*) (Lita Fitara Cania et al., 2022) (Maroqi, 2018).

Fase Pertengahan merupakan inti dari proses terapi di mana klien belajar mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang maladaptif. Kegiatan ini mencakup identifikasi Pikiran Otomatis Negatif (*Negative Automatic Thoughts/NATs*) melalui sesi sharing session, pengenalan distorsi kognitif seperti *catastrophizing* dan *black-and-white thinking*, restrukturisasi kognitif melalui internalisasi indikator "Jujur" pada Model "3J", intervensi perilaku berupa aktivasi perilaku melalui pembuatan dreamboard, eksperimen perilaku melalui game simulasi komunikasi, teknik relaksasi pernapasan dalam, serta pemberian tugas rumah (*homework*) (Zuraidah Zuraidah, 2023), (Shafiyyah et al., 2025) (Widayanti et al., 2025).

Fase Akhir bertujuan mempersiapkan klien agar bisa menjadi "terapis bagi diri mereka sendiri" di masa depan. Evaluasi kemajuan dilakukan dengan membandingkan kondisi psikologis sebelum dan sesudah intervensi. Pencegahan relaps (*relapse prevention*) dilakukan dengan mengidentifikasi potensi pemicu stres di masa depan dan menyusun rencana tindakan mandiri berupa model "3J". Terminasi ditandai dengan penutupan rangkaian program pada Sesi 6 (Pembuatan *dreamboard*) dan pemberian apresiasi atas komitmen seluruh siswi (Aini, 2019).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dengan mengintegrasikan temuan dari observasi, wawancara, dan evaluasi pre-post intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program bimbingan psikososial berbasis CBT di UPTD PSRWTS berlangsung selama enam sesi yang terbagi dalam tiga fase. Pada Fase Awal. Asesmen menggunakan DASS-21 menunjukkan bahwa mayoritas siswi berada pada tingkat stres kategori ringan hingga sedang. Keluhan utama yang ditemukan berupa beban psikologis internal berupa kecemasan akan masa depan (*future anxiety*) dan tekanan sosial-ekonomi dari keluarga asal. Gejala-gejala tersebut termanifestasi ke dalam aspek fisik seperti ketegangan otot di area leher, pusing, dan gangguan pola tidur; aspek emosi berupa emosi tidak stabil, mudah tersinggung, cemas, dan sedih mendalam; serta aspek perilaku berupa kecenderungan menarik diri (*isolation*), memendam masalah, dan menangis di pojok kamar pada malam hari (Hastuti & Baiti, 2019). Formulasi kasus mengungkapkan bahwa siswi terjebak dalam distorsi kognitif tipe *catastrophizing*, yaitu memprediksi masa depan mereka pasti akan gagal total dan



mengecewakan perekonomian keluarga tanpa adanya bukti objektif. Penetapan tujuan terapi disusun secara realistis dengan target utama meningkatkan kemampuan manajemen stres dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) (Urrohmi & Safaria, 2025).

Pada Fase Pertengahan, Proses identifikasi pikiran otomatis negatif digali secara mendalam melalui Sesi 4 (*Sharing Session*). Ditemukan bahwa ketika siswi dihadapkan pada situasi adaptasi panti dan mengingat kondisi keluarga, muncul NATs yang merusak emosi mereka. Sebagai contoh, seorang siswi langsung memikirkan, "Saya takut mengecewakan orang tua dan dikejar umur karena tidak bisa memberikan apa-apa setelah keluar dari panti ini." Proses restrukturisasi kognitif difasilitasi pada Sesi 5 (Seminar Psikoedukasi) melalui internalisasi indikator "Jujur" pada Model "3J" (Jeda-Jujur-Jalan). Siswi dilatih untuk mengurai distorsi pikiran mereka secara kritis menggunakan fakta riil di lapangan. Misalnya, seorang siswi dibimbing untuk mengubah pola pikirnya menjadi: "Saya saat ini berada di panti bukan karena saya gagal atau menjadi beban, melainkan karena saya sedang difasilitasi oleh pemerintah untuk belajar keterampilan vokasional yang akan menjadi modal nyata bagi saya untuk membantu finansial orang tua setelah lulus nanti" (Widayanti et al., 2025). Intervensi perilaku diterapkan secara nyata pada Sesi 6 (Pembuatan *dreamboard*) di mana siswi menggunakan media kreatif untuk memvisualisasikan harapan masa depan mereka. Aktivitas ini berhasil mengalihkan fokus siswi dari *overthinking* yang konstan menjadi tindakan produktif yang membangkitkan motivasi diri. Eksperimen perilaku melalui Sesi 2 (game simulasi komunikasi) membuktikan bahwa asumsi buruk bahwa mereka akan diremehkan atau ditolak oleh lingkungan panti terbukti salah, karena kenyataannya mereka saling mendengarkan dan berempati. Teknik relaksasi pernapasan dalam sebagai turunan dari komponen "Jeda" pada model "3J" berhasil mereduksi gejala somatis berupa leher tegang dan pusing (Halim et al., 2024).

Pada Fase Akhir, Evaluasi kemajuan menunjukkan hasil yang signifikan. Keluhan somatis seperti pusing, leher tegang, dan gangguan pola tidur malam yang sebelumnya dikeluhkan oleh beberapa siswi telah berkurang drastis. Observasi perilaku di asrama menunjukkan para siswi yang awalnya menunjukkan kecenderungan menarik diri dan sering menangis di pojok kamar kini tampak jauh lebih aktif berinteraksi, menunjukkan emosi yang lebih stabil, serta lebih terbuka saat menghadapi kendala harian (Bariyyah et al., 2024). Pencegahan *relaps* dilakukan dengan membekali siswi dengan peta kesadaran diri terkait pemicu stres internal maupun eksternal. Siswi diajarkan untuk segera mengaktifkan rencana tindakan mandiri berupa model "3J": mengambil tindakan "Jeda" (menarik napas dalam), berkomunikasi secara "Jujur" pada diri sendiri untuk mematahkan distorsi pikiran otomatis negatif, serta memilih "Jalan" yang adaptif melalui aktivitas produktif (Halim et al., 2024).

Pada siswi angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD PSRWTS dilakukan secara menyeluruh mulai dari proses pemetaan masalah hingga evaluasi hasil intervensi. Dari hasil *asesmen* awal, ditemukan bahwa mayoritas siswi berada pada tingkat stres dengan kategori ringan hingga sedang. Stres yang dialami dipicu oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, meliputi kecemasan akan masa depan, keterbatasan kondisi ekonomi keluarga, tingginya ekspektasi finansial dari keluarga asal, serta beban psikologis dalam beradaptasi dengan aturan disiplin yang ketat di lingkungan panti (Rachma, 2014).

Sebelum diberikan program bantuan, kondisi stres ini termanifestasi ke dalam beberapa gejala yang cukup mengganggu aktivitas. Secara fisik atau somatis, para siswi kerap

mengeluhkan pusing, sakit kepala, ketegangan otot di area leher, hingga mengalami gangguan pola tidur atau insomnia. Secara emosi dan perilaku, stres tersebut membuat emosi mereka menjadi tidak stabil, mudah tersinggung, cemas, sedih, serta memicu munculnya perilaku maladaptif seperti menarik diri dari lingkungan sosial asrama, memendam masalahnya seorang diri, hingga sering menangis di pojok kamar pada malam hari (Hartini et al., 2020).

Apabila dianalisis secara psikologis, keluhan somatis dan distress emosional yang dialami menunjukkan adanya interaksi negatif antara pikiran otomatis dengan reaksi fisiologis tubuh. Berdasarkan lembar observasi perilaku, strategi koping awal yang mereka gunakan didominasi oleh metode diskusi kelompok informal sesama teman asrama, rebahan, atau pelarian digital melalui penggunaan handphone. Namun, koping tersebut cenderung bersifat sementara dan belum menyentuh restrukturisasi kognitif secara mendalam (Hastuti & Baiti, 2019). Ketika para siswi dihadapkan pada ketakutan *interpersonal* dan kecemasan masa depan, mereka terjebak pada distorsi kognitif tipe *catastrophizing*, yaitu mengasumsikan skenario terburuk secara mutlak bahwa masa depan mereka pasti gagal. Ketidakmampuan meregulasi emosi ini memicu reaksi tubuh berupa *hyperarousal* (sesak napas, gemeteran) akibat tidak adanya katarsis emosi yang adaptif (Lita Fitara Cania et al., 2022).

Implementasi model bimbingan psikososial berbasis CBT di panti ini, terutama melalui pembiasaan Model “3J” (Jeda-Jujur-Jalan), menjadi instrumen pengubah perilaku yang sangat mendasar. Model ini membuktikan bahwa penurunan keluhan somatis dan kestabilan emosi siswi pasca-intervensi tidak terlepas dari keberhasilan mereka dalam menantang pikiran otomatis negatif, yang kemudian dialihkan menjadi tindakan-tindakan nyata yang adaptif di asrama (Zuraidah Zuraidah, 2023) (Aini, 2019).

Berdasarkan hasil asesmen dan intervensi psikososial yang dilakukan, ditemukan fenomena bahwa dinamika kehidupan di era digital memberikan tekanan psikologis yang signifikan bagi remaja putri. Ketika dihadapkan pada kecemasan akan masa depan maupun hambatan dalam interaksi sosial, remaja cenderung menerapkan mekanisme koping yang maladaptif. Manifestasi yang muncul meliputi penarikan diri dari lingkungan, kecenderungan merenung, hingga pelarian digital berupa scrolling media sosial secara berlebihan yang berdampak buruk pada pola tidur (Rizal et al., 2025). Akumulasi stres yang tidak terkelola ini kemudian memicu gejala somatis, seperti pusing dan ketegangan otot leher. Guna memutus siklus negatif tersebut sekaligus mengoptimalkan potensi Sumber Daya Manusia agar menjadi pribadi yang tangguh, dirumuskanlah sebuah pendekatan intervensi praktis yang komprehensif, yaitu model “3J”: Jeda, Jujur, dan Jalan.

Tahap kedua adalah Jujur, yang menitikberatkan pada proses restrukturisasi kognitif. Pada fase ini, remaja dibimbing untuk secara objektif mengidentifikasi pikiran otomatis negatif serta distorsi kognitif yang sering kali memperparah distress psikologis, seperti pola pikir destruktif (*catastrophizing*). Remaja dilatih untuk menantang asumsi-asumsi negatif tersebut dengan menggunakan fakta-fakta nyata di lapangan (Rizal et al., 2025).

Sebagai contoh, pemikiran depresif seperti “Saya hanya menjadi beban finansial keluarga” direstrukturisasi secara rasional menjadi “Saya saat ini sedang difasilitasi untuk mengikuti pelatihan vokasional, yang akan menjadi modal keahlian mandiri untuk membantu ekonomi keluarga setelah lulus nanti.” Proses ini sejalan dengan penelitian Situmorang (2018) yang menekankan bahwa konseling kelompok CBT bertujuan untuk mengubah cara berpikir

konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menyadari pikiran-pikiran otomatis dan distorsi negatif yang bersumber pada core belief yang telah menetap.

Tahap akhir adalah Jalan, yang berorientasi pada aktivasi perilaku dan implementasi solusi adaptif. Langkah ini bertujuan untuk mentransformasikan energi kecemasan yang telah diurai menjadi tindakan-tindakan nyata yang produktif serta peningkatan fungsi sosial. Secara aplikatif, remaja didorong untuk memvisualisasikan orientasi masa depan mereka secara kreatif melalui pembuatan *dreamboard*, melakukan aktivitas fisik terstruktur seperti olahraga, serta mengimplementasikan keterampilan komunikasi interpersonal. Melalui eksperimen perilaku berupa komunikasi terbuka dengan mentor maupun teman sebaya, remaja dapat menguji dan mematahkan asumsi keliru bahwa lingkungan sosial menolak mereka, sekaligus membangun sistem dukungan sosial yang kokoh (Mawadah & Irsyadunnas, 2025).

Secara konseptual, implementasi model “3J” ini berfungsi sebagai instrumen pengelolaan stres mandiri yang efektif bagi remaja. Melalui integrasi aspek regulasi fisik, kognitif, dan modifikasi perilaku, remaja terbukti mampu mereduksi gejala somatis, meningkatkan keterbukaan sosial, serta menumbuhkan kembali motivasi intrinsik dalam diri mereka (Rizal et al., 2025). Pada jangka panjang, ketahanan mental yang terbentuk melalui model ini menjadi fondasi penting dalam mencetak sumber daya manusia yang berkualitas, memiliki daya saing, serta siap secara mental untuk berkontribusi aktif di dunia kerja dan masyarakat (Dian Fitriani & Debi Primanda, 2023) (Wardhani & Shashamie, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi, wawancara mendalam, dan pelaksanaan intervensi, kesimpulan dari kontribusi program bimbingan psikososial dalam manajemen stres pada siswi UPTD PSRWTS angkatan 1 2026 secara keseluruhan berhasil memberikan peningkatan ke arah yang positif. Rangkaian program dan teknik CBT ini terbukti memberikan kontribusi yang sangat baik dan menghasilkan perubahan positif yang signifikan, di mana siswi mampu melaksanakan program bimbingan sosial dengan meningkatkan kemampuan manajemen stres secara mandiri. Program Bimbingan Psikososial berbasis pendekatan Cognitive Behavioral Therapy yang terstruktur, aktif, dan berorientasi pada tujuan ini menggunakan teknik-teknik komprehensif yang telah dipakai di lapangan, meliputi teknik membangun hubungan saling percaya menggunakan media kreatif permainan kartu UNO dan game komunikasi, mengidentifikasi Pikiran Otomatis Negatif, serta mengenali distorsi kognitif seperti catastrophizing dan black-and-white thinking (Zuraidah Zuraidah, 2023)(Wardhani & Shashamie, 2023) (Bariyyah et al., 2024).

Selanjutnya, diterapkan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, teknik intervensi perilaku melalui aktivasi perilaku dan eksperimen perilaku, teknik relaksasi pernapasan dalam, hingga pemberian tugas rumah (Laili & Yuniartika, 2023). Sebagai luaran strategis dari kegiatan ini, dirumuskan sebuah model intervensi praktis orisinal yang dinamakan model “3J” (Jeda-Jujur-Jalan) sebagai model acuan yang dapat dijadikan pedoman nyata untuk peningkatan mutu Sumber Daya Manusia bagi para siswi di UPTD PSRWTS maupun di lingkungan masyarakat yang lebih luas. Model “3J” ini mengintegrasikan aspek regulasi fisik, restrukturisasi kognitif, serta aktivasi perilaku dan penguatan dukungan sosial (Aini, 2019).



Melalui implementasi model terstruktur ini, ketahanan mental remaja dapat dibentuk secara kokoh, sehingga mampu melahirkan SDM yang berkualitas, memiliki daya saing tinggi, serta siap secara mental untuk menghadapi tantangan kehidupan sosial, dunia kerja, maupun dinamika di era digital (Alawiyah et al., 2022; Muchlisah & Nur, 2025).

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Bariyyah, K., Atmoko, A., Zen, E. F., Apriani, R., & Nining Maizura. (2024). Optimalisasi Peran Guru Bimbingan dan Konseling melalui Cognitive Behavior Stress Management untuk Mendukung Peer Counselor dalam Penanggulangan Stres Akademik Siswa. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 116–125. <https://doi.org/10.17977/um050v7i22024p116-125>
- Dian Fitriani, & Debi Primanda. (2023). Intervensi Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif: Program PKBI di PSBR Taruna Jaya 1. *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 2(1), 172–182. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i1.646>
- Elza, P. (2025). ISSN : XXXX-XXXX Efektivitas Terapi Kognitif-Perilaku dalam Mengurangi Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 01(01), 8–15. <https://jurnal.pustakabangsaindonesia.com/index.php/jpkon>
- Firlia, N. A., & Sujarwo, S. (2025). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengelola Emosi Negatif pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 278–288.
- Halim, S. B., Awaluddin Tjalla, & Susi Fitri. (2024). Gambaran Efektifitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Stres Akademik Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 862–870. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6783>
- Hartini, S., Suryanti, H. H. S., & Utami, F. P. (2020). Pelatihan Keterampilan Manajemen Stres Melalui Bimbingan Kelompok Bagi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiah Kadipiro Surakarta (Stress Management Skills Training Through Group Guidance for Adolescents at the Women's Orphanage Aisyiah Kadipiro Surakarta). *Adi Widya: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Stres pada Remaja yang Mengalami Dismenore Primer di SMK 1 Jogonalan. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 84–93.
- Lita Fitara Cania, Netrawati, & Yeni. (2022). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Maiseptian, F., Qudni, A., Dewita, E., Wisma, N., & Marta, I. A. (2024). Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 9(1), 53–63. <https://doi.org/10.30559/jpn.v9i1.441>



- Maroqi, N. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg self esteem scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 7(2), 92–96.
<https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/12101/pdf>
- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>
- Rachma, N. F. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Strategi Coping untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Tuban. *Jurnal BK*, 04(03), 1–10.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48.
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.155>
- Rizal, A., Amiaty, P. L., & Kurniawan, W. (2025). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Manajemen Emosi*. 8(1), 1–9.
- Shafiyah, M. R., Dina, Reptinasari, D., & Muna, N. R. (2025). TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA SISWA. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 11(2), 153–158.
<https://doi.org/https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/12809/4939>
- Urrohmi, F. L., & Safaria, T. (2025). Peran Self-Esteem Terhadap Psychological Well-being Remaja Korban Bullying. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(3), 391–404.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i3.10419>
- Wardhani, & Shashamie, A. (2023). Manajemen Stres Pekerjaan: Penerapan Cognitive Behavior Therapy dan Teknik Cognitive Restructuring Sebagai Strategi Kesejahteraan Karyawan. *Jurnal Penelitian Pengembangan Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 26–34.
- Widayanti, L., Hasanah, M., Hadi, A., Sundafa, A., Jember, U. I., & Info, A. (2025). Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengetahui. *Jurnal Consulenza*, 8(1), 91–99.
- Zuraidah Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(4), 01–21.
<https://doi.org/10.59841/inoved.v1i4.342>