



Peran teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam mengelola stres remaja

Zuraidah

Program Studi Pendidikan Profesi Konselor
Fakultas Pendidikan, Universitas Negeri Padang
Korespondensi Penulis : zuraidahnona@gmail.com

Abstract. *The rapid increase in emotional levels during early adolescence is known as a period of storm and stress. So parents complain and find it difficult to deal with teenagers, in this transition period. This emotional growth is the result of physical changes, especially the hormones of adolescence. If it is related to social conditions, this increased emotional level is a sign that teenagers are experiencing conditions that are different from previous times. This condition triggers teenagers to become stressed and confused. Adolescence is a transition period, so the counselees studied were teenagers who experienced feelings of anxiety due to the confusion experienced by the absence of the father's role, making the counselees stressed, emotional and demanding a lot of attention from their parents, fighting, disobeying and resulting in decreased concentration in learning. The OV counselor, a 12 year old male teenager, was given the CBT (Cognitive Behavior Therapy) technique. Cognitive therapy helps the counselor learn to recognize mistakes and change them. Apart from positive thinking, cognitive therapy is also related to happy thinking. Behavioral therapy helps link problematic situations and habits of responding to problems. Clients learn to change their behavior, calm their mind and body to feel better, think more clearly and help them make the right decisions. understand thought patterns by showing empathy so that you feel expected to be present with love and attention.*

Keywords: *CBT techniques, stress, teenagers*

Abstrak. Meningkatnya tingkat emosi secara cepat selama awal masa remaja yang dikenal sebagai periode badai dan stres. Maka para orang tua mengeluh dan merasa sulit menghadapi remaja, di masa transisi ini. pertumbuhan emosi ini merupakan hasil dari perubahan fisik, terutama hormon masa remaja. Jika dikaitkan dengan kondisi sosial, tingkat emosi yang meningkat ini merupakan tanda bahwa remaja memang demikian dengan kondisi yang berbeda dengan masa-masa sebelumnya. Kondisi ini memicu remaja menjadi stress dan bingung. Masa remaja adalah masa peralihan maka konselie yang diteliti adalah remaja yang mengalami rasa cemas diakibatkan kebingungan yang dialami ketidak hadiran peran ayah membuat konselie menjadi stress, emosi dan banyak menuntut perhatian dari orang tua, melawan, membangkang dan berakibat menurunnya konsentrasi belajar. Konselie OV remaja pria usia 12 tahun diberikan dengan Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), Terapi kognitif membantu konselie belajar mengenali kesalahan dan mengubahnya. Selain berpikir positif, terapi kognitif juga terkait dengan berpikir bahagia. Terapi perilaku membantu menghubungkan situasi bermasalah dan kebiasaan merespons masalah. konselie belajar untuk mengubah perilaku mereka, menenangkan pikiran dan tubuh mereka untuk merasa lebih baik, berpikir lebih jernih dan membantu mereka membuat keputusan yang tepat. memahami pola fikir dengan menunjukkan rasa empati agar merasa di harapkan kehadirannya dengan kasih sayang dan perhatian.

Kata Kunci : *Teknik CBT, Stres, Remaja*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang mencakup semua perkembangan yang berhubungan dengan persiapan menuju masa dewasa. Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikologis dan psikososial. Masa muda adalah masa

perkembangan manusia. Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial (Sofia dan Adiyanti, 2013).

Masa remaja merupakan masa perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial yang sering menimbulkan pergolakan emosi. Pengaruh gangguan emosi menyebabkan remaja tidak mampu mengendalikan emosinya sehingga berisiko mengalami stres. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dan merupakan salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres. Masa muda adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, mental maupun intelektual. Anak muda dicirikan oleh rasa ingin tahu yang baik, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani mengambil risiko dalam tindakannya tanpa pertimbangan matang (Kemenkes RI, 2015 dalam Mamnuah 2021)

Remaja merupakan perkembangan yang merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Menurut Monks (2008) masa remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa, fase remaja mencerminkan bagaimana remaja berpikir bahwa dirinya masih dalam koridor berpikir konkrit, dalam keadaan ini. disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa ini berlangsung dari 12 sampai 21 tahun, dalam Hurlock (2014) yang terbagi sebagai berikut:

- a) Masa Remaja Awal dari 12 sampai 15 tahun.
- b) 15-18 tahun paruh baya
- c) Pubertas terakhir (pubertas akhir 18-21 tahun).

Tahapan dan batasan perkembangan remaja berdasarkan proses adaptasi menuju kedewasaan, dibedakan 3 tahapan perkembangan remaja yaitu: Soetjiningsih (2018)

a). Masa muda atau masa Dini (Early Youth) 12-15 tahun Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri, dan mereka yang mengikuti perubahan tersebut mengembangkan pemikiran-pemikiran baru, sehingga cepat tertarik dengan lawan jenis, mudah terangsang secara erotis hanya dengan memegang lawan jenis. dengan fantasi erotis di pundak mereka.

b) Usia paruh baya (15-18 tahun) Pada tahap ini remaja membutuhkan teman, remaja senang jika memiliki banyak teman untuk mengakuinya. Ada kecenderungan untuk mencintai diri sendiri, menyukai teman yang senasib dengan diri sendiri, kecuali bingung karena tidak tahu harus memilih antara sensitif atau cuek, masif atau kesepian, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dll.

C. Kemudian 18-21 tahun Tahap ini merupakan masa pematangan pada masa dewasa dan ditandai dengan tercapainya 5 hal, yaitu: 1) Minat terhadap karya intelek semakin terdefinisi. 2) Ego mencari kesempatan untuk terhubung dengan orang lain dan dalam pengalaman baru 3) Identitas gender yang mapan yang tidak berubah. 4) Keegoisan (perhatian berlebihan pada diri sendiri) digantikan oleh keseimbangan dan kepuasan terhadap orang lain. 5) Menumbuhkan “tembok” yang memisahkan diri pribadi (private self) dengan 6) publik (Sarwono, 2010).

Untuk mengatasi stress anak remaja maka perlu digunakan teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), dimana teknik CBT adalah model kognitif dan perilaku, atau lebih dikenal dengan terapi perilaku kognitif, yang merupakan praktik yang terkenal dalam psikologi konseling. Perilaku Konsep inti perilaku kognitif adalah perpaduan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Perilaku kognitif adalah campuran dari strategi perilaku dan proses kognitif yang ditujukan untuk membawa perubahan dalam pemikiran dan perilaku manusia. Metode CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), digunakan dalam sebuah penelitian dengan seorang remaja yang mengalami stres karena kehilangan sosok ayah dari seorang klien laki-laki OV 15. STres yang dialami OV sehingga membuat OV menjadi anak yang melawan, pemaarah dan suka memukul dan menendang, membantah, tidak percaya diri dan sangat membenci sosok ayah yang tidak pernah ada dalam hidupnya. Stres yang dialami OV membuat pelajaran menjadi menurun, sering pusing kepala, sesak nafas, dan sulit berkonsentrasi, sulit tidur malam dan merasa tidak bahagia, OV merasa bahwa kebencian pada ayahnya juga karena dia berfikir sikap ibunya yang terlalu keras, kasar dan cerewet sehingga ayah pergi dari rumah. Semua yang dia lakukan ibu OV kepada dirinya adalah salah dan membuat OV juga ikut membenci ibunya. Kepada OV dilakukan Pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), hal ini digunakan karena CBT merupakan pendekatan konseling yang menitikberatkan pada restrukturisasi atau koreksi distorsi kognitif yang diakibatkannya. dari peristiwa yang merugikan dirinya secara fisik atau mental, fisik atau psikologis. CBT

menyarankan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental. Tujuan dari konseling ini adalah untuk mengubah cara kita berpikir, merasa dan bertindak

2.KAJIAN TEORITIS

Konseling perilaku menurut Gerald Corey 2009, adalah penerapan berbagai teknik dan prosedur berdasarkan berbagai teori belajar. Penerapan prinsip-prinsip pembelajaran ini didasarkan pada teori pengkondisian klasik Ivan Pavlov dan B.F. Alat pengupas Terapi perilaku kognitif, atau lebih dikenal dengan terapi perilaku kognitif, adalah praktik terkenal dalam psikologi konseling. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh akademisi dan praktisi dunia sangat menderita karena pola kognitif dan perilaku, dan mereka juga menjadikan pendekatan ini sebagai pendekatan pertama atau kedua yang mereka gunakan untuk memandu pendekatan mereka. Meskipun teori ini muncul beberapa tahun yang lalu, semua komponen yang ada relevan dengan keadaan saat ini. Awalnya, model kognitif dan perilaku adalah pendekatan independen. Keduanya memiliki pendapat sendiri tentang orang dan bahkan metode pengobatan yang berbeda. Teori pengkondisian transitif B.F Skinner memunculkan model perilaku yang menjadi pendekatan populer di tahun 1960-an. Pada tahun 1970-an, perilaku dipengaruhi oleh teori kognitif. Bandura adalah salah satu orang pertama yang menggunakan konsep model perilaku-kognitif. Menurut model perilaku-kognitif, perilaku individu dipengaruhi oleh kondisi internal (kognitif). Oleh karena itu, terapi perilaku kognitif menekankan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi ketika individu mengalami perubahan masalah kognitif. Terapi perilaku kognitif adalah kombinasi dari terapi kognitif dan perilaku yang ada. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), menyarankan untuk peningkatan dan perawatan kesehatan mental. Bimbingan ini bertujuan untuk membentuk cara kita berpikir, merasakan, dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pembuat keputusan, bertanya, bertindak, dan mengambil keputusan kembali.

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah intervensi psikologis yang meliputi interaksi antara berpikir, merasakan dan berperilaku pada manusia (Somers dan Queree, 2007). CBT percaya bahwa perilaku memiliki efek yang kuat untuk pikiran individu dan perasaan karena itu modifikasi perilaku mungkin jalan mengubah pikiran dan perasaan individu. Juga CBT menyatakan bahwa proses kognitif seperti pikiran, interpretasi individu, persepsi dan keyakinan terhadap peristiwa yang mereka alami mempengaruhi reaksi, perilaku dan emosi individu (Westbrook, Kennerly, & Kirk, 2007) dalam Prastika 2015. Kecemasan menggunakan Efektivitas terapi perilaku kognitif

(CBT). itu telah terbukti membantu dengan gangguan kecemasan dalam beberapa penelitian, seperti serangan panik (McClanahan dan Antonuccio, 2002, Obsessive-Compulsive Disorder obsesif-kompulsif (Abramowitz, Taylor, & McKay, 2005; Whittal dan O'Neill, 2003), gangguan kecemasan menyeluruh (Anderson, 2004). dalam Prastika 2015. Teknik CBT membantu seseorang mengetahuinya Pola kognitif atau pikiran dan perasaan yang terkait dengan perilakunya. Berdasarkan teori kognitif cara berpikir menentukan siapa seseorang merasakan dan melakukan (Corsini dan Hat, 1989). Emosi dan perilaku manusia terpengaruh jika tidak, kita melihat hubungan antara dirinya dengan lingkungannya. Misalnya, jika seseorang berpikir negatif tentang dirinya sendiri, dengan demikian, pikiran negatif memengaruhi perilaku dan perasaannya tentang situasi tersebut .

A. Pendekatan Cognitive Behavior Therapy

Konsep Dasar Perilaku Kognitif Konsep dasar perilaku kognitif merupakan perpaduan antara pendekatan perilaku dan kognitif. Perilaku kognitif merupakan perpaduan antara strategi perilaku dan proses kognitif yang bertujuan untuk membawa perubahan dalam pemikiran dan perilaku manusia (Capuzzi, 2009). Konseling Perilaku Kognitif (CBT) dapat diterapkan secara efektif baik dalam pengaturan individu maupun kelompok. Pelatihan kognitif-perilaku dapat dilaksanakan dalam dua bentuk tindakan: 1) kelompok homogen, di mana setiap orang memiliki masalah yang sama, dan 2) kelompok terbuka, di mana anggota kelompok bergiliran mengatakan masalah apa yang ingin mereka diskusikan. (Vernon dalam Erford, 2004) Metode konseling ini juga dapat digunakan untuk gangguan perilaku maladaptif yang berbeda pada lingkungan dan kelompok yang berbeda baik pada populasi maupun subjek (Darminto, 2007).

B. Pengertian *Cognitive Behavior*

Aaron T. Beck mengartikan bahwa pendekatan terapi perilaku kognitif berdasarkan konstruksi kognitif, keyakinan, dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konsepsi atau pemahaman klien tentang keyakinan dan pola perilaku spesifik klien. (Nursabila, 2018) Ada Tokoh lainnya, seperti Matson dan Ollendick, mengungkapkan definisi terapi perilaku kognitif, yaitu pendekatan multi-intervensi yang secara khusus menggunakan pengetahuan sebagai bagian utama dari pengajaran. Fokus kepemimpinan adalah persepsi, keyakinan dan pikiran. (Nursabila, 2018) Terapi perilaku kognitif menggabungkan dua

pendekatan psikoterapi, terapi kognitif dan terapi perilaku. Terapi kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan. Terapi kognitif membantu orang belajar mengenali dan mengubah kesalahan berpikir atau pemikiran irasional menjadi rasional. Pada saat yang sama, terapi perilaku membantu orang mengembangkan pola perilaku baru sambil memecahkan masalah. Berdasarkan kedua perspektif tersebut, teori terapi perilaku kognitif percaya bahwa ada hubungan antara pikiran negatif individu dengan perilaku yang kemudian muncul. . Terapi kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan. Terapi kognitif membantu orang belajar mengenali kesalahan dan mengubahnya. Selain berpikir positif, terapi kognitif juga terkait dengan berpikir bahagia Terapi perilaku membantu menghubungkan situasi bermasalah dan kebiasaan merespons masalah. Orang belajar untuk mengubah perilaku mereka, menenangkan pikiran dan tubuh mereka untuk merasa lebih baik, berpikir lebih jernih dan membantu mereka membuat keputusan yang tepat. CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), menyarankan untuk peningkatan dan perawatan kesehatan mental. Konseling ini bertujuan untuk membentuk fungsi berpikir, merasakan dan bertindak, menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak dan mengambil keputusan kembali. Jika pendekatan aspek perilaku (behavioral) diarahkan membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan merespon masalah (Aaron T. Beck, 1964 dalam Norhasida Binti Norhisam, 2018)

KAJIAN TEORITIS

Prinsip-prinsip Konseling *Kognitif Behavior*

Prinsip-prinsip terapi ini membantu konselor agar dapat memahami konsep, strategi perencanaan proses konseling untuk setiap sesi, dan menerapkan teknik konseling perilaku kognitif. Berikut prinsip dasar CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) berdasarkan penelitian yang disampaikan oleh Beck (2011). Terapi perilaku kognitif didasarkan pada formulasi masalah klien yang terus berkembang dan desain konseptual kognitif klien. 2) Terapi perilaku kognitif didasarkan pada saling pengertian antara konselor dan klien tentang masalah yang dihadapi klien. 3) Terapi perilaku kognitif membutuhkan kerja sama dan partisipasi aktif. 4) Terapi perilaku kognitif diarahkan pada tujuan dan berfokus pada masalah. 5) Terapi perilaku kognitif berfokus pada peristiwa terkini. 6) Terapi kognitif-perilaku adalah pelatihan, tujuannya adalah untuk mengajarkan supervisor menjadi terapis dan menekankan pencegahan 7) Terapi kognitif-perilaku berlangsung dalam waktu terbatas. 8) Sesi perilaku kognitif terstruktur. 9) Terapi perilaku kognitif

mengajarkan klien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pikiran dan keyakinan disfungsi mereka sendiri. 10) Terapi perilaku kognitif menggunakan berbagai metode untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku

Kognitif-perilaku adalah konseling yang berfokus pada restrukturisasi atau koreksi distorsi kognitif yang disebabkan oleh peristiwa yang merusak secara fisik dan psikologis dan lebih melihat ke masa depan daripada masa lalu. Aspek kognitif CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), meliputi mengubah cara berpikir, keyakinan, sikap, asumsi, fantasi, dan membantu klien belajar mengenali dan mengubah kesalahan perspektif kognitif. Pada saat yang sama, aspek perilaku terapi kognitif-perilaku mengubah hubungan yang salah antara situasi bermasalah dan respons terhadap masalah, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik dan berpikir lebih jernih.

D. Tujuan Teori *Cognitive Behavior*

Tujuan utama dari teori perilaku kognitif adalah untuk menciptakan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan mengadaptasi proses kognitif yang ada dan mengubah perilaku (Westbrook, Kennerly, & Kirk, 2007). Beck (1993) dalam Norhasida Binti Norhisam, (2018) juga menyatakan bahwa tujuan konseling perilaku kognitif adalah untuk mengidentifikasi dan memperbaiki keyakinan yang disfungsi atau menyimpang, tugas konselor perilaku kognitif adalah membantu klien mengidentifikasi kesalahan logis dalam pemikiran individu dan melihat situasi secara rasional. . (Habsy, 2017). Klien diminta untuk mengumpulkan bukti untuk memverifikasi keyakinan, mendorong klien untuk mengubah keyakinan yang tidak didasarkan pada kenyataan.

C. Konsep Dasar *Cognitive Behavior*

Teori perilaku kognitif pada dasarnya percaya bahwa pola pikir manusia dibentuk oleh proses stimulus cognitive feedback (CRI), yang saling berhubungan dan membentuk semacam jaringan CRI dalam otak manusia, dimana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan pemikiran dan perasaan orang. dan bertindak Pada saat yang sama, percaya bahwa orang memiliki kemampuan untuk menginternalisasi pemikiran rasional dan irasional, dimana pemikiran irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku, terapi kognitif-perilaku bertujuan untuk mengubah fungsi berpikir, merasakan dan bertindak, menekankan peran orang

tersebut. . . otak untuk menganalisis, memutuskan, mempertanyakan, melakukan dan memutuskan lagi. Dengan mengubah keadaan pikiran dan perasaan, diasumsikan klien dapat mengubah perilakunya dari negatif menjadi positif (Oemarjoedi, 2003).

D. Pengertian Remaja

Remaja menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah usia 10-19 tahun, menurut Kode Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014, remaja adalah usia 10-18 tahun dan menurut jumlah penduduk. dan pemuda dalam kelompok usia Badan Keluarga Berencana (BKKBN) berusia 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja adalah orang dewasa, termasuk orang yang telah mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. dimana anak muda memiliki rasa ingin tahu yang besar dan mengalami proses perkembangan saat mereka mempersiapkan masa dewasa

Ciri-ciri Anak Muda Menurut (Putro, 2018):

a) Masa muda sebagai masa penting Baik akibat langsung maupun jangka panjang tetap penting pada masa remaja. Perkembangan fisik yang pesat tersebut dibarengi dengan perkembangan mental yang pesat, terutama pada masa remaja. Semua perkembangan ini menciptakan kebutuhan akan penyesuaian mental dan kebutuhan untuk menciptakan sikap, nilai, dan minat baru.

b) Masa remaja sebagai tahap peralihan Pada tahap ini, remaja bukan lagi anak-anak atau orang dewasa. Ketika remaja bertingkah seperti anak-anak, mereka diajarkan untuk bertingkah sesuai usia mereka. Ketika remaja berusaha bersikap seperti orang dewasa, remaja

Jahja 2011 menjelaskan bahwa pubertas adalah masa perubahan. Sekarang Remaja mengalami perubahan yang cepat baik secara fisik maupun mental. Perubahan telah terjadi terjadi pada masa pubertas, yang juga merupakan ciri pubertas, yaitu:

1. Meningkatnya tingkat emosi secara cepat selama awal masa remaja dikenal sebagai periode badai dan stres. Pertumbuhan emosi ini merupakan hasil dari perubahan fisik, terutama hormon masa remaja Jika dikaitkan dengan kondisi sosial, tingkat emosi yang meningkat ini merupakan tanda bahwa remaja memang demikian dengan kondisi yang berbeda dengan masa-masa sebelumnya. Pada titik ini ada banyak persyaratan dan tekanan pada kaum muda, misalnya, mereka tidak lagi diharapkan untuk berperilaku sebagai anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab. Kemandirian dan tanggung jawab tanggung jawab ini berkembang dari waktu

ke waktu dan terbukti pada orang muda yang duduk larut malam pada masa-masa awal studi universitas.

2. Perubahan fisik yang cepat juga berhubungan dengan pubertas. Terkadang itu berubah menciptakan rasa tidak aman pada remaja tentang dirinya dan kemampuannya. Perubahan fisik terjadi dengan cepat, seperti halnya perubahan internal seperti organ peredaran darah, pencernaan dan pernafasan perubahan eksternal seperti tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh juga sangat mengesankan harga diri kaum muda.

3. Perubahan hal-hal yang menarik baginya dan hubungannya dengan orang lain. ketika remaja banyak hal yang dibawa dari masa kanak-kanak digantikan oleh hal-hal menarik yang baru dan lebih dewasa. Ini juga karena tanggung jawab yang lebih besar Pada masa remaja, remaja diharapkan mampu mengarahkan minatnya terhadap berbagai hal sebelum Perubahan juga terjadi dalam hubungannya dengan orang lain. Bukan remaja lagi berlaku tidak hanya untuk orang-orang dari jenis kelamin yang sama, tetapi juga untuk orang-orang dari lawan jenis dan dengan orang dewasa.

4. Perubahan nilai, dimana apa yang dianggap penting pada masa kanak-kanak menjadi berkurang penting menjelang dewasa.

5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen terhadap perubahan yang sedang terjadi. Dari pihak mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain takut akan tanggung jawab yang menyertainya kebebasan itu dan meragukan kemampuan mereka untuk mengambil tanggung jawab ini.

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia dengan masyarakat, remaja sering mengalami ambiguitas dan krisis identitas. Itu membuat orang muda tidak stabil, tidak stabil, emosional dan sensitif, agresif, cepat atau sembrono dalam membuat keputusan ekstrim, dengan konflik dalam sikap dan perilaku mereka. Remaja yang berperilaku agresif terhadap orang tua, teman dan orang yang lebih muda, termasuk remaja yang tidak mudah menjaga perasaannya (Santrock, 2011). Menurut WHO (2014), jumlah pemuda di dunia adalah 1,2 miliar (18%) dari populasi dunia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), terdapat 22.878 remaja berusia 10-14 tahun dan 22.242 remaja berusia 15-19 tahun yang tinggal di Indonesia. Jumlah remaja DIY sebanyak 22.447 orang. Menurut Riskesdas (2018), jumlah gangguan mental emosional berupa stres, depresi dan kecemasan di kalangan pemuda Indonesia adalah 9,8% dari total jumlah pemuda Indonesia. Hingga 10,1% remaja DIY mengalami gangguan kesehatan mental, lebih tinggi dari angka nasional sebesar 9,8% (mahmuah 2021).

E. Pengertian Stres

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan hidup (Vincent Cornell, Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, stres adalah tuntutan eksternal yang mempengaruhi seseorang, seperti objek di lingkungan atau stimulasi yang secara objektif berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan, yang berasal dari luar dirinya (Jenita DT Donsu, 2017). Cofer dan Appley (1964) berpendapat bahwa stres adalah keadaan organik manusia ketika ia menyadari bahwa keberadaan atau keutuhan batin dalam bahaya dan dia harus mengerahkan seluruh energinya untuk melindungi dirinya sendiri (Jenita DT Donsu, 2017). Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stres sebagai reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika orang mempersiapkan sesuatu ketidakseimbangan dalam tuntutan yang dibuat padanya dan kemampuan untuk memenuhi persyaratan tersebut (Jenita DT Donsu, 2017) Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk menghadapi ancaman untuk memenuhi mental, fisik, emosional dan spiritual seseorang secara bersamaan dapat mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Stres menunjukkan dua peristiwa seperti stres baik dan stres buruk (kecemasan). Yang disebut stres yang baik stres positif sedangkan stres buruk disebut negatif. Stres buruk bersama dalam dua, yaitu stres akut dan stres kronis (Widyastuti, Palupi, 2004). Di samping WHO (2003) stress adalah respon/reaksi organisme terhadap stressor psikososial (tekanan mental/beban hidup (Priyoto, 2019).

G. Jenis stress

Menurut Jenita DT Donsu (2017), stres biasanya terbagi menjadi dua bagian dia: a) Stres akut. Stres disebut juga flight atau flight response. Ada banyak stres respons tubuh terhadap ancaman, tantangan, atau ketakutan tertentu. Menjawab Stres akut yang segera dan intens dapat terjadi dalam banyak situasi menggigil b) Stres kronis Stres kronis adalah stres yang lebih sulit diisolasi atau diobati beserta dampaknya lebih lama dan lebih. Menurut Priyoto (2014), stres dibagi menjadi tiga bagian menurut gejalanya, yaitu:

A. Stres ringan. Stres ringan adalah stres yang dialami setiap orang secara teratur. seperti banyak tidur, macet, kritik dari atasan. Situasi tegang cahaya hanya bertahan beberapa menit atau jam. Tanda-tanda stres ringan adalah meningkatnya semangat, tajamnya penglihatan, energi meningkat, tetapi cadangan energi menurun, kapasitas mengikuti pelajaran bertambah, sering merasa lelah tanpa sebab, terkadang gangguan sistemik seperti pencernaan, otak, malaise santai Stres ringan itu baik karena bisa membuat seseorang berpikir dan berusaha lebih keras untuk menghadapi tantangan hidup.

B Stres sedang. Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Alasannya stres sedang, yaitu situasi yang tidak dapat diselesaikan dengan rekan kerja, anak-anak sakit atau lama tidak ada anggota keluarga. Tanda-tanda stres sedang yaitu nyeri perut, nyeri ulu hati, otot tegang, tegang, gangguan tidur, pusing. Stres yang kuat Stres yang kuat adalah situasi yang dapat dirasakan seseorang dalam waktu yang lama yang berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan pernikahan yang langgeng, kesulitan keuangan jangka panjang karena tidak ada pertobatan, perpisahan dari keluarga, perpindahan hidup dengan penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik dan psikologis kehidupan sosial di masa tua. Stres berat ditandai dengan kesulitan fungsional, gangguan dalam hubungan sosial, gangguan tidur, negatif, kehilangan konsentrasi, takut bermuka dua, kelelahan meningkat, tidak dapat melakukan tugas-tugas sederhana, malfungsi sistem meningkat, ketakutan meningkat. 3. Efek stres Stres dalam dosis kecil dapat berdampak positif bagi manusia. masalah ini mampu memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Pada saat yang sama, stres yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit penyakit kardiovaskular, respon imun yang melemah dan kanker (Jenita DT Donsu, 2017).

Menurut Priyono (2019), efek stres dibagi menjadi tiga kategori: diantaranya :

- a) Efek fisiologis
 - 1) Gangguan overaktivitas organ tubuh dalam satu sistem tertentu
 - a) Miopati otot: Beberapa otot berkontraksi/lemah.
 - b) Tekanan darah naik: kerusakan pada jantung dan arteri.
 - c) Sistem pencernaan: maag, diare.
 - 2) Gangguan pada sistem reproduksi
 - a) Amenore: berhentinya menstruasi.

b) Ovulasi yang tidak berhasil pada wanita, impotensi pada pria, produksi rendah semen pada pria.
c.kehilangan hasrat seksual

3) Gangguan lain seperti pusing (migrain), ketegangan otot, kebosanan, dll.

b) Efek psikologis

1) Kelelahan emosional, kebosanan, pengakuan ini adalah tanda pertama dan itu memainkan peran kunci dalam hal kelelahan.

2) Kewalahan / kelelahan emosional

3) Prestasi pribadi menurun, yang berujung pada penurunan selera kompetensi dan rasa sukses.

C. Efek pada perilaku

1) Ketika stres berubah menjadi kecemasan, kemampuan belajar memburuk, dan ini sering terjadi perilaku yang tidak diterima oleh masyarakat.

2) Tingkat stres yang cukup tinggi berpengaruh negatif terhadap kemampuan mengingat informasi, membuat keputusan, mengambil langkah yang benar.

3) Stres berat sering melompat atau tidak berpartisipasi aktif Kegiatan-kegiatan sekolah.

4. Faktor penyebab stres Wahjono, Imam Senot (2010) berpendapat bahwa ada beberapa faktor Penyebab stres adalah mis.

a) Faktor ekologis Ketidakpastian lingkungan mempengaruhi desain struktur organisasi, ketidakpastian juga mempengaruhi tingkat stres antara karyawan organisasi. Bentuk ketidakpastian lingkungan Ini termasuk ketidakpastian keuangan, yang memengaruhi seberapa besar pendapatan dan upah yang diterima oleh karyawan pekerja, ketidakpastian politik mempengaruhi situasi dan kelancaran fungsi organisasi dipengaruhi oleh ketidakpastian teknologi kemajuan organisasi dalam penggunaan teknologi dan Ketidakpastian keamanan mempengaruhi posisi dan peran organisasi

B. Faktor organisasi Beberapa faktor organisasi yang berpotensi menjadi sumber stres antara lain: menjual:

1) Persyaratan pekerjaan menurut perencanaan kerja individu, kondisi kerja dan pengaturan tempat kerja fisik. 2) Tuntutan peran berhubungan dengan tekanan orang sebagai fungsi dari peran tertentu a termasuk jumlah pekerjaan yang diperoleh seseorang

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini adalah penelitian berbentuk gambaran deskriptif dengan menggunakan metode CBT yang diawali mengambil data anamnesa, wawancara dan pemberian saran. Konselie dalam Kasus ini adalah OV Laki-laki berusia 12 tahun kelas 6 SD. Sejak dirinya usia 3 tahun tidak lagi melihat sosok ayahnya, pertengkaran ayah dan ibunya yang dia tidak faham karena masih kecil tapi lambat laun dia bisa menyimpulkan dalam versi usia remaja. Banyak cerita tentang Ayah yang dia dengar dari kakek nenek, kakak-kakak dari ibunya yang berjumlah 5 orang, ibu OV adalah anak paling kecil. Dan semua keluarga tidak menyukai ayah. Ayahnya pergi meninggalkan ibunya dikarenakan punya hobby berpacaran dengan perempuan lain sehingga ibunya mengusirnya dan tidak pernah pulang lagi kerumah, yang diketahui konselie ayah juga suka hutang dan mempunyai banyak hutang yang akhirnya harus di bayar oleh ibunya, bahkan kartu kredit milik ibunya diambil oleh ayah dan memakainya sehingga ibu harus bertanggung jawab untuk melunasinya. Dalam pemahaman konselie, ayah yang tidak punya pekerjaan tetap, ayah yang banyak menghabsikan harta ibunya bahkan harta keluarga Ibu seperti sepeda motor yang dilarikan ayah, sehingga semua keluarga seperti kakek nenek dan kakak-kakak ibunya membenci ayah OV. konselie juga merasakan kebencian itu diarahkan bude-budanya ke dirinya sejak kecil sehingga sering menimbulkan keributan anatra ibunya dan bude-budanya, OV sering dapat perlakuan yang tidak adil seperti masa kecinya yang diitinggal oleh keluarga besar, bila keluarga besar berpergian konselie tidak diajak berpergian dan dibiarkan sendiri di rumah padahal usia OV masih 5 tahun saat itu, Ibu OV yang pekerja dari pagi sampai malam sehingga menimbulkan stres bagi ibu dan OV. Sering kali ibunya bertengkar dengan keluarga besar karena melakukan bully seperti mengejek tidak punya ayah, menghina bahwa ayahnya jahat, mereka tidak peduli bahkan kadang memukul jika terjadi perkelahian diantara OV dan sepupunya. konselie memang tinggal bersebelahan dengan rumah bude-budanya dan kakek serta neneknya sehingga pengasuhan OV dilimpahkan kepada saudara-saudara ibunya dan kakek serta neneknya yang juga sangat membenci ayah OV, walau akhirnya ibu pusing mencari pembantu untuk menjaga keseharian konselie dirumah saat ibunya kerja. Keluarga ibu membenci OV karena wajah konselie adalah sama persis dengan ayahnya menjadikan OV ikut dibenci. Sering OV merindukan ayahnya, ingin menelpon dan berkomunikasi tapi no handphone OV dan ibunya di blokir. Ayah yang pernah berjanji untuk

hadir di ulang tahunnya ke 3 tapi tidak pernah datang sampai usia 12 tahun saat ini, Tidak pernah memberi hadiah, tidak pernah bertanya tentang dirinya. Kisah kehilangan ayah sudah dirasakan OV sehingga OV memikirkan ayah tidak mencintainya, ayah adalah bukan ayah kandungnya dan OV sangat membenci ayahnya, OV merasa sendirian di bumi ini, OV merasa tidak percaya diri, OV merasa tidak punya siapa-siapa, tidak ada yang mencintainya.

Konselor punya alasan mengapa memberikan Teori Cognitive Behavior pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif (dalam Oemarjoedi, 2003) Beberapa hal yang terkait kognitif dicatat saat terjadi konseling antara lain kata-kata yang banyak keluar dari bibir OV dalah benci, marah, muak, sedih, ayah tidak sayang, ayah tidak baik, ayah yang tidak bertanggung jawab. Teknik CBT atau Cognitive Behavior therapy didasarkan pada model kognitif dari respon emosional. CBT didasarkan pada fakta ilmiah yang menyebabkan munculnya perasaan dan perilaku, situasi dan peristiwa. Keuntungan dari fakta ini adalah seseorang dapat mengubah cara berpikir, cara merasa, dan cara berperilaku dengan lebih baik walaupun situasi tidak berubah. menurut Muqodas 2012. CBT lebih cepat dan dibatasi waktu. CBT merupakan konseling yang memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada konseli hanya 16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisa yang membutuhkan waktu satu tahun. Sehingga CBT memungkinkan konseling yang lebih singkat dalam penanganannya. Dengan Ov konselor hanya 5 sesi pertemuan diakrenakan OV diawal sangat sulit untuk berinteraksi sosial dengan konselor, ada rasa enggan mengungkap apa yang dirasakan, dan konselor harus menunggu kapan mood yang baik saat untuk bercerita, 2 x sesi pernah sama sekali tidak mau bercerita, hanya mencoret kertas dan merobek-robek kertas saat ditanya tentang perasaannya pada ayahnya, dipertemuan ke 3 baru OV memulai dengan baik, mau diajak bekerja sama, bercerita sambil bermain , bercerita sambil makan dan tidak melulu bercerita tentang ayahnya. Sering saat

menyebut kata ayah ada terlihat kilatan mata yang sinis, tajam dan muram diwajah, sekali-sekali menyeka air mata dan berusaha untuk kelihatan tenang dan tegar. Dudukk gelisah berganti posisi ,pindah ke depan dan ke belakang, melakukan tricking seperti bolak balik kekamar mandi dan minum serta ngeml menandakan kegelisahan dan seolah ada keenganan untuk bercerita. Konselie selalu bilang bahwa dia Lelah, capekdan pusng setiap kali ditanya tentang ayah yang dia tidak tau apakah ayah masih ada, meski ibu selalu meyakinkan bahwa ayah masih hidup dan saat ini bekerja di luar kota, dan emnjaga nenek dari ayah yang sakit. Konselie heran kenapa ayah smaa sekali tidak mencari dan menemukan dirinya seperti kebanyakan anak lain yang selalu ada ayah dan diantar pulang pergi kesekolah.

Dalam penelitian ini digunakan Teknik Good raport atau Hubungan antara konseli dengan terapis atau konselor terjalin dengan baik. Hubungan ini bertujuan agar konseling dapat berjalan dengan baik. Konselor meyakini bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari konseli. Namun, hal ini tidak cukup bila tidak diiringi dengan keyakinan bahwa konseli dapat belajar mengubah cara pandang atau berpikir sehingga akhirnya konselidapat memberikan konseling bagi dirinya sendiri. Konselor mengenalkan diri sebagai teman dari ibunya, dan bertanya yang hangat dan akrab serta tidak emulu kepada puncak eprsoalan. Sese kali bercerita tentangs sekolah, teman-teman yang meebulinya dengan perkataan anak yang ngga punya ayah, cerita tentang gruunya yang sering menegur karena OV sering ngantuk dan tidak bersemangat, kadang sering telat.

Penelitian ini menggunakan teknik good report atau menciptakan hubungan antara konselor dengan terapis atau supervisor. Hubungan ini dirancang untuk membantu konseling berjalan dengan baik. Supervisor percaya bahwa sangat penting untuk mendapatkan kepercayaan dari supervisor. Namun, hal ini tidak cukup, kecuali jika disertai dengan keyakinan bahwa mentee dapat belajar mengubah cara pandang atau pemikiran sehingga mentee akhirnya dapat memberikan nasehat sendiri. Fasilitator memperkenalkan dirinya sebagai teman ibunya dan mengajukan pertanyaan yang hangat dan intim serta tidak terlalu malu untuk menuntaskan permasalahan. Kadang dia bercerita tentang sekolah, tentang teman yang menggodanya dengan perkataan anak yatim piatu, cerita tentang Guru yang sering memarahinya karena OV sering ngantuk dan lelah, kadang dia sering telat

Teknik CBT merupakan konseling kolaboratif yang dilakukan terapis atau konselor dan konseli. Konselor harus mampu memahami maksud dan tujuan yang diharapkan konseli serta membantu konseli dalam mewujudkannya. Peranan konselor yaitu menjadi pendengar, pengajar, dan pemberi semangat. Konselor tidak harus bertanya dengan pertanyaan seperti polisi kepada terdakwa, konselor bersikap seperti sahabat yang ebanr-benar harus diposisi si klien. Sese kali kosnelor memngelu pundaknya untuk menguatkan klien dan OV tidak suka dipeluk selalu menghindar ketika ingin dipeluk, baginya rishi karena ngga pernah dipeluk ayah. Konslei juga menghidnari pelukan ibunya karena menurutnya ibu tidak bisa mengembalikan ayah untuknya.

Teknik CBT didasarkan pada filosofi stoic (orang yang pandai menahan hawa nafsu). CBT tidak menginformasikan bagaimana seharusnya konseli merasakan sesuatu, tapi menawarkan keuntungan perasaan yang tenang walaupun dalam keadaan sulit (Muqodas, 2012). Konselor pada saat beretmu degan Ov memang harus tidak kelihatan seperti mewawancari tapi seperti sedang bertamu lalu berceriat seperti layaknya saudara dan family keluarga.

Teknik CBT juga menggunakan metode sokratik. Terapis atau konselor ingin memperoleh pemahaman yang baik terhadap hal-hal yang dipikirkan oleh konseli. Hal ini menyebabkan konselor sering mengajukan pertanyaan dan memotivasi konseli untuk bertanya dalam hati, seperti “Bagaimana saya tahu bahwa mereka sedang menertawakan saya?” “Apakah mungkin mereka menertawakan hal lain” sehingga sering kali konselor bertanya balik tentang apa yang dimaksud oleh OV seperti “Mereka sering mengejek saya” konseelor bertanya seperti apa ejekan tersebut? Hei kamu anak yang ngga punya ayah, ayah kamu tidak pernah datang mengantar dan menjemput kamu” lalu kamu bilang apa ke mereka? Ov bilang saya memaki, walau rasanay tidak nyaman tapi kata-kata itu membuat saya puas, kata-kata kasar yang kerap dia lontarkan karena sering dengar kata-kata etrsebut di lingkungan pertemanan.

Teknik CBT memiliki program terstruktur dan terarah. Konselor CBT memiliki agenda khusus untuk setiap sesi atau pertemuan. CBT memfokuskan pada pemberian bantuan kepada konseli untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Konselor CBT tidak hanya mengajarkan apa yang harus dilakukan oleh konseli, tetapi bagaimana cara konseli melakukannya. Konselor menagtur pertemuan- demi pertemuan agar tidak etrkesan sedang

mewawancara, konselor mengajarkan juga bagaimana klien bersikap seperti klien tidak boleh emaki, tidak boleh memukul dinding meja sehingga tangan terluka, konselor juga mengajarkan bagaimana menarik nafas saat terasa sesak oleh emosi dan kemarahan, mengajarkan banyak istirahat daripada menggunakan waktu bermain game, menenangkan isi kepala dengan beristirahat dari kegiatan berfikir yang berat seperti bermain game yang membutuhkan pemikiran. Ambil game yang santai, mendengarkan music, mendengarkan ayat-ayat suci dan ambil air wudhu agar lebih menenangkan hati.

Teknik CBT didasarkan pada model pendidikan. CBT didasarkan atas dukungan secara ilmiah terhadap asumsi tingkah laku dan emosional yang dipelajari. Oleh sebab itu, tujuan konseling yaitu untuk membantu konseli belajar meninggalkan reaksi yang tidak dikehendaki dan untuk belajar sebuah reaksi yang baru. Penekanan bidang pendidikan dalam CBT mempunyai nilai tambah yang bermanfaat untuk hasil tujuan jangka panjang. Konselor tidak hanya menasehati karena remaja sekarang merasa terlalu diatur tapi konselor lebih mengedukasi agar pertemuan-pertemuan membawa manfaat jangka Panjang bagi klien seperti bagaimana bersikap ketika diejek teman, bagaimana bersikap kepada ibu saat emosi, bagaimana agar tidak terlalu larut memikirkan kebencian pada ayah, bagaimana menghabiskan waktu yang positif seperti berolahraga, naik sepeda, main bola, berenang. Sekali-sekali menonton di bioskop Bersama ibu atau saudara-saudara, duduk di café sambil bercerita dan bercanda dll.

Teknik CBT merupakan teori dan teknik didasarkan atas metode induktif. Metode induktif mendorong konseli untuk memperhatikan pemikirannya sebagai sebuah Jawaban sementara yang dapat dipertanyakan dan diuji kebenarannya. Jika Jawaban semmentaranya salah (disebabkan oleh informasi baru), maka konseli dapat mengubah pikirannya sesuai dengan situasi yang sesungguhnya. Konselor mendapat kesan bahwa cerita jelek ayah Ov adalah di dapat dari versi ekluarga sehingga klien mempersepsikan sendiri tentang ayahnay yang belum tentu benar, seperti pemikiran OV bahwa ayah tidak emncitainya, ini belum tentu benar sebelum Ov bertemu ayahnya dan ebratnay mengapa selama ini tidak pernah datang untuk menemuinya, konselor mengajak pemikiran klien untuk lebih rasional, mungkin saja ada perjanjian keluarga ibu dnegan ayah yang memang tidak embolehkan ayah bertemu OV sebelum ayah membuktikan iktikad baik ke ibu Ov. Kobselor harus selalu menggunakan kiat untuk

mempositifkan pemikiran-pemikiran yang salah terhadap sosok ayahnya. Konselor juga harus mengungkapkan dari segi pembelajaran moralitas dan spiritual keagamaan bahwa anak tetaplah harus hormat meski pun ada kesalahan diantara orang tuanya.

Tugas rumah merupakan bagian terpenting dari teknik CBT, karena dengan pemberian tugas, konselor memiliki informasi yang memadai tentang perkembangan konseling yang akan dijalani konseli. Selain itu, dengan tugas rumah konseli terus melakukan proses konselingnya walaupun tanpa dibantu konselor. Penugasan rumah inilah yang membuat CBT lebih cepat dalam proses konselingnya. Konselor memberikan instruksi kepada ibu Ov agar Ov dapat diberi tugas yang lebih bertanggung jawab agar sehari-harinya tidak memenuhi pemikiran yang negative pada ayahnya. Seperti pulang sekolah konseli harus memastikan binatang piaraannya seperti kucing, ayam dan burung untuk diberi makan, periksa kandang hewan-hewan, perhatikan kesediaan makanan mereka. Konseli juga di berikan tugas mematikan lampu yang tidak perlu dinyalakan, memperhatikan pintu dan jendela untuk ditutup dan dikunci saat ibu masih bekerja, memperhatikan keamanan rumah jangan membiarkan orang tidak dikenal masuk karena pintu pagar terbuka, memperhatikan kendaraan ibu apakah baik-baik saja, tidak ada ban bocor atau helm ibu ada dimana, memperhatikan kompor dan gas apakah sudah dalam keadaan mati. Karena di bagian rumah ini hanya Ov dan ibu serta pengasuh yang sudah agak tua yang tinggal dibagian rumah ini, meski ada 4 rumah bersebelahan rumah mereka ada kakek nenek, keluarga bude yang lengkap dengan suami dan anak-anaknya. Tapi tetap konseli diajarkan bertanggung jawab di rumah sendiri. Ini akan membentuk pikiran cognitive konseli dalam keadaan positif dan mereduksi stres marah dan benci pada sosok ayah. Konseli juga diajak untuk melakukan olahraga seperti berenang, lari dan bersepeda, namun untuk main sepak boladan taekwondo diberhentikan ibunya karena terlihat konseli menjadi lebih bersemangat dalam bermain dengan sepuasnya di rumah. Kakinya suka emenendang dan berteriak keras.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor faktor yang berhubungan dengan terjadinya stres pada remaja adalah pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, dan pola asuh orang tua dan

lingkungan inti seperti kakak nenek dan bude-bude lainnya. Pemenuhan tugas perkembangan emosional yang tidak baik, keadaan lingkungan tempat tinggal yang tidak baik, waktu pemenuhan kebersamaan keluarga yang kurang didapat oleh konselie bersama ibu dan ayahnya dan pola asuh orang tua yang tidak baik, munculnya pemikiran-pemikiran negatif terhadap ayahnya yang tidak di tangani dengan baik, terjadinya pembiaran dan pembulian yang diterima oleh konselie, pelepasan kemarahan dan kebencian yang diarahkan ke diri konselie akan membuat terjadinya stres pada remaja sampai dewasa nanti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seorang remaja yang tidak ditangani perkembangan emosionalnya dengan baik maka akan memunculkan perilaku stress dan pemikiran yang negative. Pemikiran yang tidak rasional dan maladaptif akan berkembang sampai konselie dewasa, Kemarahan yang tidak ditangani dengan baik, cerita kehidupan menimbulkan kebencian yang tidak di perbaiki akan berdampak pada perilaku selanjutnya. Secara psikis konselie terlihat murung pucat, kelelahan karena tidur yang terganggu, konselie tidak terlihat Bahagia dan wajahnya terkesan banyak berfikir, perilaku yang tidak ramah, tidak bersosialisasi dengan baik, dan tidak menunjuka perilaku riang sesuai usia anak sesungguhnya. Konselie banyak menuntut perhatian pada ibunya, meminta sesuatu secara berlebihan seperti jajan, bermain di permainan anak-anak di plaza. cara bermain yang kasar, berteriak dan ketika mendapat bonus dalam permainan konselie terlihat puas dan pamer seolah butuh diakui dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya, dalam bermain muncul persaingan yang seharusnya menjadi teman bermain tapi bagi konselie itu adalah musuh persaingan dalam bermain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Konselor mengucapkan terimakasih Ibu Y sebagai ibu dari OV yang mengizinkan konselor berkomunikasi dengan konselie, juga terimakasih pada konselie yang mau meluangkan waktu untuk diajak komunikasi meski diawal sangat sulit untuk beradaptasi dan menentukan jadwal

pertemuan, namun selama 5 sesi pertemuan dapat terlaksana dengan baik karena adanya kepercayaan OV untuk berbagi cerita pada konselor, juga kepada penagsh OV yang sudah tua Ibu Jo masih sigap dan setia serta sayang dan cekatan jika OV sedang tempramen emosi dan stress, melempar barang berteriak dan memaki, tidak mau makan dan tidak mau mandi kadang-kadang malas sholat, ibu Jo selalu hadir disisi konsleie.

REFERENSI

- Corey, G. (2009). Teori dan praktek konseling dan psikoterapi. *Bandung: PT Refika Aditama*.
- Conrad, C. S., & Sarwono, S. W. (2010). Hubungan pola asuh orangtua dengan perilaku seksual remaja dalam berpacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET, 1(02)*, 118-123.
- Hurlock, E. B. (2014). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima. Erlangga.
- Habsy, B. A. (2017). MODEL KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM SISWA SMK. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan, 31(1)*, 21–35.
- Idat Muqodas, Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling Indonesia, <http://idatmuqodas.blogspot.com/2012/02/cognitive-behaviortherapy-solusi.html>, diakses tanggal 23 juni 2023.
- Kassandra Oemarjoedi, Pendekatan Cognitive Behavior Dalam Psikoterapi, (Jakarta: Kreatif Media, 2003),
- Priyoto, P. (2019). Konsep Manajemen Stres. Nuha Medika
- Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 4(1)*, 107-116.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 12(2)*, 41-50.
- Sarwono, S. W. (2010). Pengantar psikologi umum. *Jakarta: Rajawali Pers*.
- Kartika, A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas online group CBT pada stres dan coping strategy remaja perempuan yang terdampak covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 9(2)*, 179-190..
- Nursabila. (2018). BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM UPAYA MENANGANI SEORANG REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN HISTRIONIK DI YAYASAN HOTLINE SURABAYA SKRIPSI. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

. Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.

Yudrik Jahja, 2011 Psikologi Perkembangan, Jakarta: Kencana

WHO. (2014). Adolescent Health

Sanrock, J. W. (2011). Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2. Erlangga.

Sarwono, S. W. (2011). Psikologi Remaja. Raja Grafindo Persada.

Sofia, A., & Adiyanti, M. G. (2013). Hubungan pola asuh otoritatif orang tua dan konformitas teman sebaya terhadap kecerdasan moral. *Jogjakarta: UGM.*.

Soetjningsih, C. H. (2018). *Seri psikologi perkembangan: perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Kencana.