

EFEKTIVITAS KONSELING CBT PADA REMAJA HAMIL DILUAR NIKAH DI UPTD PPA KABUPATEN SIKKA

Theresia Yulyani¹, Maria M. H. Gaharpung²

Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu-ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa^{1,2}
e-mail: yaniyul489@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Penelitian ini menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan, serta perilaku yang diamati. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara klinis untuk menggali informasi lebih dalam mengenai permasalahan yang dihadapi oleh subjek, penyebab kondisi tersebut, dan sejauh mana dampaknya terhadap subjek. Selain itu, observasi dilakukan untuk mengamati kondisi subjek selama pemeriksaan psikologis, termasuk reaksi emosional yang muncul ketika subjek berbicara mengenai konflik yang dialami. Subjek diberi konseling sebanyak 4 sesi. Tujuan utama dari penggunaan CBT dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi gejala depresi dan gangguan psikologis lainnya yang dialami oleh subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah 4 sesi konseling, subjek mampu mengurangi gejala-gejala seperti gangguan pola makan, gangguan tidur, menarik diri dari aktivitas sosial, serta kehilangan minat untuk beraktivitas. Subjek juga mulai menunjukkan pemikiran yang lebih positif dan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan lebih baik.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Depresi*

ABSTRACT

This study uses a descriptive qualitative research method with the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach. The study produces data in the form of written or spoken words, as well as observed behaviors. Data collection techniques were carried out through clinical interviews to gather more in-depth information about the problems faced by the subject, the causes of the condition, and the extent of its impact on the subject. Additionally, observations were made to monitor the subject's condition during psychological assessments, including emotional reactions when the subject discussed the conflicts experienced. The subject received counseling for 4 sessions. The primary goal of using CBT in this study was to reduce depression and other psychological symptoms experienced by the subject. The results showed that after 4 counseling sessions, the subject was able to reduce symptoms such as eating disorders, sleep disturbances, social withdrawal, and loss of interest in activities. The subject also began to demonstrate more positive thinking and better emotional management.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Depression*

PENDAHULUAN

Masa remaja menurut psikolog G. Stanley Hall adalah masa “badai dan stres”. Ini menunjukkan bahwa masa remaja adalah periode tekanan mental atau periode transformasi fisik, intelektual, dan emosional seseorang yang menghasilkan ketidakbahagiaan dan konflik pada individu yang bersangkutan, bahkan konflik lingkungan (Sisk & Gee, 2022). Masa remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget adalah tahap transisi dari memanfaatkan pemikiran konkret secara operasional. Remaja menjadi sadar akan keterbatasan kecerdasan mereka. Mereka bergumul dengan gagasan yang asing bagi mereka. Baik Inhelder dan Piaget mengakui

bahwa perubahan otak terkait pubertas mungkin diperlukan untuk kemajuan kognitif remaja (Núñez-Regueiro & Núñez-Regueiro, 2021).

Remaja akan mengalami perkembangan fisik dan organ reproduksi baik laki-laki maupun perempuan yang sangat signifikan seperti menstruasi, payudara membesar, mimpi basah, tumbuh rambut di sekitar ketiak dan kemaluan. Perubahan-perubahan tersebut dapat menyebabkan kelainan dan penyakit tertentu bila tidak diperhatikan dengan baik. Maturasi seksual terjadi melalui tahapan-tahapan yang teratur yang akhirnya mengantarkan anak siap dengan fungsi fertilitasnya, laki-laki dewasa dengan spermatogenesis sedangkan anak perempuan dengan ovulasi. Hal ini memunculkan perubahan psikososial seperti dorongan seksual, rasa tertarik atau malu terhadap lawan jenis, lebih tertutup pada orangtua, peningkatan kebutuhan akan kebebasan, lebih banyak memperhatikan penampilan diri dan sebagainya. Pengetahuan dan sikap remaja terhadap perubahan fisik pada masa pubertas juga memengaruhi cara mereka menghadapi transformasi ini, sebagaimana dijelaskan oleh Hartati & Pakpahan (2021). Remaja harus bisa mengendalikan gejolak emosinya di masa-masa yang menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder, jika tidak, remaja akan terjerumus ke arah penyimpangan norma yang berlaku (Wulandari, 2014).

Perilaku menyimpang dan pengaruh terhadap gaya hidup remaja seperti perilaku seksual pranikah yang berawal dari teman dekat (pacar). Menurut Sigmund Freud melalui teori tahap psikoseksual yang ditulis oleh Miller (2002), selama hidup manusia akan mengalami lima tahap perkembangan berdasarkan pada naluri seksual. Masa remaja atau disebut the genital phase pada teori psikoseksual memiliki arti bahwa kesenangan seksual pada tahap ini berpusat pada alat genital dan keintiman seksual. Hal ini diikuti juga dengan perkembangan fisik pria dan wanita yang sudah memasuki masa pubertas. Bentuk-bentuk tingkah laku ini dapat beraneka ragam, mulai dari perasaan tertarik hingga tingkah laku berkencan, bercumbu, dan senggama. Perilaku seks pranikah pada remaja dapat berdampak pada penyesalan dan rasa bersalah secara moral. Selain itu, penelitian oleh Tegegne (2022) dan Gbaa et al. (2023) menunjukkan bahwa perilaku seks pranikah seringkali dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya, rendahnya pengendalian diri, dan ketidakpahaman tentang konsekuensi jangka panjang, yang memperburuk kualitas hidup remaja yang terlibat dalam perilaku ini.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa fenomena pacaran yang tidak sehat dan hubungan seks pranikah di kalangan remaja semakin marak. Gaya hidup yang bebas dan tidak terkontrol dapat mengarah pada kehamilan yang tidak diinginkan, meskipun tidak semua remaja yang melakukan hubungan seks berujung pada kehamilan. Salah satu kasus yang dilaporkan ke UPTD PPA Kab. Sikka adalah tentang seorang remaja yang hamil di luar nikah dan tidak mendapatkan tanggung jawab dari pihak laki-laki yang belum siap secara mental dan ekonomi. Dalam kasus ini, remaja perempuan menjadi pihak yang dirugikan, mengalami tekanan psikologis dan stres. Kehamilan remaja selalu menimbulkan konsekuensi yang berat bagi remaja tersebut dan keluarganya. Kehamilan di luar nikah juga menggambarkan bahwa seorang remaja mungkin tidak mampu membuat keputusan yang bijak dalam pergaulannya. Penelitian yang dilakukan oleh Shrestha et al. (2020) dan Santoso & Sulistyowati (2024) mengungkapkan bahwa faktor sosial, seperti tekanan teman sebaya dan kurangnya pemahaman tentang dampak jangka panjang, memiliki peran besar dalam perilaku seks pranikah remaja. Selain itu, penelitian oleh Fatimah & Pertiwi (2022) dan Kabiru et al. (2024) menunjukkan bahwa perilaku seks pranikah dapat menimbulkan stres emosional yang mendalam pada remaja perempuan, yang berpotensi menyebabkan stigma sosial, kecemasan, dan depresi. Beberapa

dampak psikologis dan sosial yang muncul antara lain pengucilan, stigma, diskriminasi, trauma, dan kehilangan hak-hak sosial.

Pada kasus ini, klien mengalami stres dan depresi, merasa tidak berharga dan bahkan menarik diri dari lingkungan sekitar. Hal ini terjadi karena rasa malu, dikucilkan, dan bahkan merasa putus asa serta menganggap bahwa dirinya tidak pantas untuk hidup. Tekanan psikis dan sosial yang dialami remaja yang hamil di luar nikah cukup besar, membuat remaja rentan mengalami persoalan psikis. Penelitian oleh Shrestha et al. (2019) dan Santoso & Sulistyowati (2024) menunjukkan bahwa faktor-faktor sosial, termasuk tekanan teman sebaya dan ketidakpahaman tentang konsekuensi jangka panjang, berperan penting dalam perilaku seks pranikah pada remaja. Selain itu, penelitian oleh Tegegne et al. (2022) dan Gbaa et al. (2023) mengungkapkan bahwa perilaku seks pranikah dapat memicu stres emosional yang berat pada remaja perempuan, yang dapat mengarah pada stigma sosial, kecemasan, dan depresi. Risiko psikologis dan sosial yang muncul antara lain pengucilan, stigma, diskriminasi, trauma, dan kehilangan hak-hak sosial. Penelitian oleh Zia et al. (2021) menunjukkan bahwa pengalaman psikososial yang dialami oleh remaja perempuan yang terlibat dalam kehamilan pranikah dapat memperburuk kondisi mental mereka, memicu perasaan putus asa, dan meningkatkan risiko gangguan psikologis jangka panjang. Selain itu, penelitian oleh Kim & Shin (2022) menyebutkan bahwa faktor-faktor seperti ketidakpahaman tentang risiko kesehatan dan kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanannya terhadap stres emosional yang lebih parah. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis ingin mengkaji dan memahami lebih dalam mengenai penanganan remaja terkhusus perempuan yang menjadi korban dari perilaku seks pranikah. Terutama dalam memberikan konseling, intervensi, serta strategi untuk meningkatkan pemahaman remaja perempuan yang mengalami permasalahan perilaku seks pranikah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan kualitatif deskriptif bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang dialami oleh subjek melalui data berupa kata-kata tertulis atau lisan serta perilaku yang diamati. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara klinis untuk menggali lebih dalam mengenai permasalahan, penyebab, dan dampak kondisi subjek. Observasi juga dilakukan untuk melihat perubahan yang terjadi pada subjek selama sesi konseling, terutama terkait dengan reaksi emosional dan perilaku yang muncul.

Pendekatan CBT digunakan untuk menangani gejala depresi dan masalah psikologis lainnya yang dialami subjek. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan tujuan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Terapi ini dilakukan dalam empat sesi, di mana setiap sesi memiliki tujuan spesifik yang mendukung proses perubahan secara bertahap. Teknik yang digunakan dalam CBT membantu subjek mengenali dan mengatasi pikiran-pikiran yang tidak rasional serta mengembangkan cara-cara lebih sehat untuk menghadapi stres.

Pada sesi pertama, konselor membangun hubungan yang baik dengan subjek dan mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi. Tujuan dari sesi ini adalah untuk menciptakan rasa nyaman agar subjek terbuka dan dapat menceritakan pengalaman serta perasaan yang sedang dialami. Pada sesi kedua, konselor membantu subjek untuk mulai berpikir positif dengan cara mengubah pandangan terhadap kejadian yang dialami. Konselor juga mendorong

subjek untuk melibatkan diri dalam aktivitas yang disukai guna meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres.

Sesi ketiga berfokus pada penguatan keterampilan coping dengan mengajarkan teknik relaksasi dan pemecahan masalah. Teknik ini membantu subjek untuk menghadapi tekanan dengan cara yang lebih sehat dan efektif. Pada sesi keempat, dilakukan evaluasi untuk melihat kemajuan yang telah dicapai selama proses konseling. Konselor memberikan umpan balik positif dan mendorong subjek untuk menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari untuk mempertahankan kemajuan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 20 tahun yang baru memulai pendidikan di perguruan tinggi. Permasalahan yang dialami subjek berasal dari hubungan pacaran yang melibatkan aktivitas seksual pranikah, yang berujung pada kehamilan yang tidak diinginkan. Setelah menceritakan hal tersebut kepada pacarnya, ia dijanjikan tanggung jawab, namun situasi semakin memburuk ketika keluarga pacarnya menolak dan mengusir subjek. Ini menyebabkan subjek merasa dikucilkan dan kehilangan dukungan dari pihak pacar dan keluarganya, yang memperburuk kondisi psikologisnya.

Subjek mulai mengalami gangguan emosional yang cukup serius, termasuk depresi, kecemasan, dan rasa tidak berharga. Pada usia kehamilan yang memasuki 8 bulan, gejala psikologisnya semakin buruk, termasuk gangguan tidur dan pola makan, serta penarikan diri dari kehidupan sosial. Pikiran-pikiran negatif tentang dirinya, seperti merasa tidak berguna dan terlabeli oleh lingkungan, juga mulai mengganggu kesehatan fisiknya. Sebagai dampaknya, kesehatan ibu dan bayi dalam kandungan pun berisiko terganggu.

Intervensi dilakukan dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif subjek menjadi lebih positif. Selama sesi pertama, konselor bekerja untuk membangun hubungan yang baik dengan subjek dan mengenali masalah utama, serta mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul. Pada sesi kedua, konselor mendorong subjek untuk berpikir lebih positif, dengan melakukan aktivitas yang disukai seperti mendengarkan musik relaksasi dan berbicara dengan orang terdekat. Pada sesi ketiga, konselor mengajarkan teknik coping, termasuk teknik relaksasi dan pernapasan dalam, yang terbukti membantu subjek merasa lebih rileks dan mampu mengelola stres.

Pada sesi terakhir, evaluasi dilakukan untuk menilai kemajuan yang telah dicapai selama proses konseling. Hasilnya, subjek mulai mengelola emosinya dengan lebih baik, dan pikiran negatifnya berkurang secara signifikan. Subjek mengungkapkan bahwa teknik pernapasan dalam dan musik relaksasi sangat membantu dalam mengendalikan emosinya, serta merasa lebih mampu menghadapinya saat merasa cemas atau sedih.

Tabel 1. Hasil Intervensi

Sebelum Konseling	Aspek yang mempengaruhi	Sesudah Konseling
Klien adalah korban remaja yang hamil diluar nikah dan tidak mendapatkan pertanggungjawaban. Hal ini	Pengalaman/kejadian Yang dialami	Klien mulai terbuka dan mau mengakui perasaannya. Namun pengelolaan emosi belum cukup baik.

membuat klien merasa malu dan depresi.		
Klien merasa tidak dihargai, merasa gagal (seperti kehamilan yang tidak diinginkan, tidak mendapatkan pertanggung jawaban, putus sekolah). Merasa mendapat label dari keluarga dan lingkungan sebagai anak yang tidak berguna.	Pikiran negatif yang muncul	Klien menunjukkan perubahan seperti mulai menerima diri, menunjukkan respon yang lebih tenang pada saat mendengarkan musik relaksasi, klien pun mau mencoba untuk berbicara dengan orang terdekat (mama).
klien selalu mengatakan tidak mampu menghadapi situasi ini sendirian, hal ini membuat klien menangis.	Keyakinan inti	Menunjukkan perubahan dalam mengelola emosi dan pikiran negatif. Klien mengatakan bahwa dia merasa lebih baik pada saat mencoba teknik pernapasan dalam dan mendengarkan musik relaksasi.
Mengevaluasi perubahan pikiran, perasaan dan perilaku klien sejak awal konseling.	Evaluasi	Klien mengatakan sedikit lebih baik dengan konseling yang diberikan. Pada saat pikiran negative muncul atau klien merasa sedih dia menemui mamanya untuk bercerita. Klien pun mengatakan bahwa pada saat dia sendiri dia mencoba teknik pernapasan dalam Ketika tubuh mulai memberikan reaksi seperti jantung berdebar dan keringat dingin. Mendengarkan music relaksasi pada saat klien merasa susah tidur.

Pada Tabel 1, hasil intervensi konseling dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan perubahan signifikan pada subjek sebelum dan sesudah konseling. Sebelum konseling, subjek merasa malu, depresi, dan merasa tidak dihargai akibat kehamilan di luar nikah tanpa pertanggungjawaban dari pacarnya. Subjek juga mengalami pikiran negatif yang menganggap dirinya gagal dan diberi label buruk oleh keluarga serta lingkungan. Setelah mengikuti konseling, subjek mulai terbuka dan menerima diri, merasa lebih tenang setelah mendengarkan musik relaksasi, dan mulai berbicara dengan orang terdekat seperti ibunya. Subjek juga melaporkan perasaan yang lebih baik setelah mencoba teknik pernapasan dalam untuk mengelola kecemasan dan stres.

Hasil ini menunjukkan bahwa CBT berhasil mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan perasaan tidak berharga pada subjek. Teknik yang digunakan, seperti restrukturasi kognitif dan relaksasi pernapasan dalam, terbukti efektif dalam membantu subjek mengubah pola pikir

negatif menjadi lebih positif. Subjek juga menunjukkan kemajuan dalam mengelola emosinya dan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sulit, yang menandakan keberhasilan terapi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Pembahasan

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berdampak pada perasaan dan perilaku individu. Berdasarkan teori CBT yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, terapi ini membantu individu mengenali pikiran-pikiran yang menyebabkan ketidakbahagiaan dan kesusahan dalam hidup mereka, dan kemudian menetralkannya agar dapat menghadapi situasi dengan cara yang lebih produktif dan positif. CBT berfokus pada perubahan pola pikir di masa kini untuk menciptakan hasil yang lebih baik di masa depan, tanpa terlalu menekankan pada masalah atau kejadian di masa lalu. Penelitian oleh Florensa et al. (2016) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam meningkatkan efikasi diri dan mengurangi gejala depresi pada remaja. Selain itu, penelitian terbaru oleh Zhou et al. (2025) dan Wu et al. (2023) menunjukkan bahwa terapi CBT, baik dalam format kelompok singkat maupun berbasis internet, memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental pada remaja, khususnya dalam mengurangi kecemasan dan depresi. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Oud et al. (2019), yang menegaskan bahwa CBT sangat efektif dalam menangani depresi pada anak-anak dan remaja, memberikan hasil positif yang bertahan lama.

Dalam penelitian ini, hasil yang dicapai menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif untuk mengurangi gejala depresi pada subjek. Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, subjek mampu mengurangi gejala-gejala seperti gangguan pola makan, gangguan tidur, dan penarikan diri dari kehidupan sosial. Teknik relaksasi yang diajarkan selama sesi konseling membantu subjek mengurangi kecemasan dan mengatur emosinya dengan lebih baik. Selain itu, melalui restrukturasi kognitif, subjek berhasil menggantikan pikiran-pikiran negatif yang muncul dengan pemikiran yang lebih positif, yang secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa CBT dapat mengurangi gejala depresi pada remaja (Paramitayani, 2021). Terapi ini memungkinkan individu untuk mengatasi pikiran irasional dan mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif. Sebagai tambahan, pendekatan self-management yang juga diterapkan dalam sesi terapi, memungkinkan subjek untuk lebih mengontrol emosinya dan mengatur aktivitas sehari-harinya, yang mendukung pemulihan psikologisnya (Tyas, 2014). Dengan demikian, CBT terbukti efektif dalam membantu remaja yang mengalami depresi dan masalah psikologis lainnya, terutama yang terkait dengan tekanan sosial dan emosional.

KESIMPULAN

Subjek penelitian, seorang remaja hamil di luar nikah yang tidak mendapatkan pertanggungjawaban dari pihak laki-laki, mengalami gejala depresi, perasaan tidak dihargai, serta kecemasan mengenai masa depannya. Hal ini menyebabkan subjek menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami gangguan fisik dan mental, seperti gangguan pola makan dan tidur. Intervensi dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) terbukti efektif dalam membantu subjek mengurangi gejala-gejala tersebut. Melalui empat sesi konseling, subjek mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, mengelola emosinya dengan lebih baik, dan merasa lebih rileks.

Penggunaan teknik CBT, seperti restrukturasi kognitif dan relaksasi pernapasan dalam, membantu subjek untuk mengatasi stres dan kecemasan. Proses terapi ini juga membantu subjek untuk menerima diri dan mengurangi perasaan cemas yang mengganggu. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa CBT efektif dalam mengatasi depresi dan gejala psikologis lainnya pada remaja, khususnya bagi mereka yang menghadapi tekanan sosial dan emosional akibat kehamilan di luar nikah. Oleh karena itu, CBT dapat menjadi metode yang berguna untuk membantu remaja mengelola permasalahan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, A., & Pertiwi, R. E. (2024). Dinamika psikologis pada remaja perempuan yang mengalami kehamilan tidak diinginkan. *Jurnal Dinamika Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.26486/jdp.v1i2.4269>
- Florensa, F., Keliat, B. A., & Wardani, I. Y. (2016). Peningkatan Efikasi Diri dan Penurunan Depresi pada Remaja dengan Cognitive Behavior Therapy. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 169–175. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i3.474>
- Gbaa, E., & dkk. (2023). The Study on Youth's Perception of Premarital Sexual Relationship Among University Students. *Journal of Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.14293/S2199-1006.1.SOR-.PPUOAUC.v1>
- Hartati, B., & Pakpahan, J. E. S. (2021). Pengetahuan dan sikap remaja tentang perubahan fisik pada masa pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1). <https://jurnal.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/145>
- Kabiru, C. W., Habib, H. H., Beckwith, S., Machoka, B. N., Blum, R. W., & Kågesten, A. E. (2024). Risk and protective factors for the sexual and reproductive health of young adolescents: Lessons learnt in the past decade and research priorities moving forward. *Journal of Adolescent Health*, 75(4), S20-S36. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.04.002>
- Kim, K. Y., & Shin, H. Y. (2022). Factors associated with adolescents' sexual experience based on the biopsychosocial model: a cross-sectional study using the Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey (KYRBS). *BMJ Open*, 12(11), e066307. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-066307>
- Núñez-Regueiro, F., & Núñez-Regueiro, S. (2021). Identifying salient stressors of adolescence: A systematic review and content analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 2533–2556. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01492-2>
- Oud, M., de Winter, L., Vermeulen-Smit, E., Bodden, D., Nauta, M., Stone, L., van den Heuvel, M., Al Taher, R., de Graaf, I., & Kendall, T. (2019). Effectiveness of CBT for children and adolescents with depression: A systematic review and meta-regression analysis. *European Psychiatry*, 57, 33–45. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.12.008>
- Paramitayani, E. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk mengurangi perilaku melukai diri pada kasus depresi. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i2.19223>
- Piaget, J., & Inhelder, B. (2007). *The Psychology of the Child*. Basic Books.
- Santoso, L. H., & Sulistyowati, M. (2024). Determinants of adolescent premarital sexual behavior based on the Theory of Health Belief Model (HBM). *Media Gizi & Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 810-815. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024.810-815>

- Sisk, L. M., & Gee, D. G. (2022). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.013>
- Tegegne, W. A. (2022). Self-esteem, peer pressure, and demographic predictors of attitude toward premarital sexual practice among first-year students of Woldia University. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.923639>
- Tyas, T. W. (2014). *Penerapan Self Management Untuk Mengatasi Problem Akademik Mahasiswa. Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 2(2), 44-48. <https://doi.org/10.22219/procedia.v2i2.16288>
- Wu, Y., Fenfen, E., Wang, Y., Xu, M., Liu, S., Zhou, L., Song, G., Shang, X., Yang, C., Yang, K., & Li, X. (2023). Efficacy of internet-based cognitive-behavioral therapy for depression in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 34, 100673. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100673>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. *Jurnal Keperawatan & Kesehatan*, 2(1). <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jka/article/view/3954>
- Zia, Y., Mugo, N., Ngure, K., Odoyo, J., Casmir, E., Ayiera, E., Bukusi, E., & Heffron, R. (2021). Psychosocial experiences of adolescent girls and young women subsequent to an abortion: a systematic review. *Frontiers in Reproductive Health*, 3. <https://doi.org/10.3389/frph.2021.638013>
- Zhou, X., Ma, J., Zhou, J., Kong, Y., Liu, Z., Wang, S., Xia, S., & Qu, C. (2025). Effectiveness of brief group cognitive behavioural therapy on improving mental health outcomes – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 351, 116590. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116590>