

## Original Article

# Konseling dengan pendekatan kognitif untuk menurunkan traumatik pada remaja

Natalia Lubis<sup>1</sup>, Jordan Luziano<sup>2</sup>, Alifiya Adhita<sup>3</sup>, Ariyanto Lombu<sup>4</sup>, Ronny Gunawan<sup>5\*</sup>)  
Universitas Kristen Indonesia<sup>12345</sup>

\*) Alamat korespondensi: Jl. Mayor Jendral Sutoyo No.2, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat jati, Kota Jakarta Timur 13630; E-mail: natalialubis2403@gmail.com

### Article History:

Received: 12/01/2025;  
Revised: 06/02/2025;  
Accepted: 06/02/2025;  
Published: 20/02/2025.

### How to cite:

Natalia Lubis<sup>1</sup>, Jordan Luziano<sup>2</sup>, Alifiya Adhita<sup>3</sup>, Ariyanto Lombu<sup>4</sup>, & Ronny Gunawan<sup>5</sup>. (2025). Konseling Dengan Pendekatan Kognitif Untuk Menurunkan Traumatik Pada Remaja. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), pp. 126–142. DOI: 10.26539/terapeutik.833732



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Natalia Lubis, Jordan Luziano, Alifiya Adhita, Ariyanto Lombu, & Ronny Gunawan (s).

**Abstract:** *Written This research discusses counseling with a cognitive approach in reducing trauma in adolescents. Using the Systematic Literature Review (SLR) method, this research analyzed 15 articles from national and international journals. Trauma in adolescents is known to have a significant impact on their emotional, cognitive and social development. Cognitive-based counseling can be effective in helping teenagers overcome traumatic experiences by identifying, assessing, and changing negative thought patterns that arise as a result of trauma. This approach teaches cognitive skills and adaptation techniques to help teens develop a healthier understanding of their experiences, increasing their emotional resilience, self-confidence, and ability to face future challenges. This article also reviews practical suggestions and challenges in implementing cognitive counseling for adolescents who have experienced trauma.*

**Keywords:** *Cognitive counseling, Adolescent, trauma, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for PTSD, and Trauma recovery in adolescents.*

Abstrak: Penelitian ini membahas bagaimana konseling dengan pendekatan kognitif dalam mengurangi trauma pada remaja. Menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)*, penelitian ini menganalisis 15 artikel dari jurnal nasional dan internasional. Trauma pada remaja diketahui berdampak signifikan pada perkembangan emosional, kognitif, dan sosial mereka. Konseling berbasis kognitif menjadi efektif dalam membantu remaja mengatasi pengalaman traumatis dengan mengidentifikasi, menilai, dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat trauma. Pendekatan ini mengajarkan kemampuan kognitif dan teknik adaptasi untuk membantu remaja membangun pemahaman yang lebih sehat tentang pengalaman mereka, meningkatkan keteguhan emosional, kepercayaan diri, dan kemampuan menghadapi tantangan di masa depan. Artikel ini juga mengulas saran dan tantangan praktis dalam penerapan konseling kognitif untuk remaja yang mengalami trauma.

**Kata Kunci:** Konseling kognitif, Trauma, Remaja, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* untuk PTSD, dan Pemulihan trauma pada remaja.

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Selama tahap ini, individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial. Sayangnya, masa transisi ini juga meningkatkan risiko remaja mengalami berbagai bentuk trauma, seperti kekerasan dalam rumah tangga, perundungan, kehilangan orang terkasih, serta paparan bencana alam atau insiden kekerasan (WHO, 2022). Data dari *National Child Traumatic Stress Network (NCTSN, 2023)* mengungkapkan bahwa sekitar 78% remaja telah mengalami setidaknya satu peristiwa traumatis sebelum usia 18 tahun, dengan 40% di antaranya mengembangkan gejala PTSD yang signifikan. Seperti yang dicatat oleh Santrock (2019) dalam karyanya tentang Masa Remaja, tahap ini sangat penting untuk pengembangan identitas, pengaturan emosi, dan

perolehan keterampilan sosial, namun juga dikaitkan dengan meningkatnya kerentanan terhadap stres dan trauma yang berasal dari perubahan emosional dan kognitif yang mendalam.

Dampak trauma pada remaja tidak hanya terbatas pada gangguan emosional, tetapi juga dapat memengaruhi fungsi kognitif, kemampuan sosial, dan regulasi emosional dalam jangka panjang. Studi longitudinal oleh McLaughlin et al. (2020) menunjukkan bahwa individu yang mengalami trauma sejak remaja lebih berisiko mengalami gangguan kecemasan (53%), depresi berat (48%), serta gangguan stres pascatrauma (PTSD) sebesar 61% pada masa dewasa. Selain itu, penelitian oleh Copeland et al. (2018) menemukan bahwa trauma remaja berkontribusi terhadap peningkatan risiko perilaku impulsif, penyalahgunaan zat, serta kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat di masa depan.

Sebagian besar penelitian terdahulu mengenai trauma remaja menggunakan metode kuantitatif eksperimental atau pendekatan studi kasus, yang hanya berfokus pada efektivitas satu jenis terapi dalam populasi terbatas. Namun, belum ada kajian sistematis yang mengintegrasikan berbagai hasil penelitian untuk menyusun pemahaman yang lebih luas dan berbasis bukti ilmiah. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keterbaruan dalam metode yang digunakan, yaitu *Systematic Literature Review (SLR)*. *Systematic Literature Review*, mengidentifikasi pola temuan dari berbagai penelitian terdahulu serta memberikan sintesis berbasis bukti ilmiah mengenai efektivitas konseling kognitif dalam menangani trauma pada remaja. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi menyeluruh terhadap berbagai teknik terapi kognitif, faktor-faktor yang memengaruhi efektivitasnya, serta tantangan dalam implementasinya. Menurut Kitchenham et al. (2009), SLR merupakan metode yang lebih sistematis dibandingkan tinjauan pustaka biasa karena menggunakan tahapan seleksi studi yang ketat, analisis mendalam, serta sintesis data yang lebih objektif.

Menurut penelitian oleh Patel et al. (2007) dalam *The Lancet*, menyoroti bahwa remaja lebih rentan terhadap stres dan trauma akibat perkembangan neurologis yang masih belum matang, terutama dalam interaksi antara amigdala dan korteks prefrontal. Amigdala, yang bertanggung jawab terhadap respons emosional, berkembang lebih cepat dibandingkan korteks prefrontal, yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan (Steinberg, 2017). Ketidakseimbangan ini membuat remaja lebih mudah mengalami reaksi emosional yang berlebihan terhadap peristiwa traumatis, seperti ketakutan ekstrem atau kecemasan yang berkepanjangan.

Selain itu, dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak trauma pada remaja. Studi Eccles dan Roeser (2011) dalam *Annual Review of Psychology* menekankan bahwa lingkungan yang suportif dari keluarga, sekolah, dan komunitas dapat membantu remaja dalam menghadapi stres dan memfasilitasi pemulihan pascatrauma. Penelitian longitudinal oleh Masten et al. (2020) mengungkapkan bahwa remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai memiliki tingkat pemulihan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mendapat dukungan. Hal ini menegaskan bahwa terapi atau konseling yang mengintegrasikan faktor sosial dan lingkungan lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada individu. Lebih lanjut, studi oleh McLaughlin et al. (2014) dalam *Journal of Child Psychology and Psychiatry* menunjukkan bahwa paparan trauma pada masa remaja meningkatkan risiko gangguan kecemasan dan depresi di kemudian hari, terutama jika tidak ada intervensi yang tepat. Remaja yang mengalami trauma lebih rentan terhadap disregulasi emosi, yang menyebabkan peningkatan risiko penyalahgunaan zat, perilaku impulsif, serta kesulitan dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, pendekatan terapi yang menggabungkan teknik kognitif dan strategi regulasi emosi menjadi kunci dalam pemulihan jangka panjang.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam menangani trauma pada remaja adalah *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Penelitian oleh Smith et al. (2022) dalam *Journal of Clinical Psychology* menemukan bahwa *CBT* mampu mengurangi gejala PTSD hingga 60% pada remaja yang mengalami trauma, terutama jika diberikan dalam format terapi kelompok atau individu dengan bimbingan profesional. *CBT* bekerja dengan membantu remaja mengidentifikasi pola pikir negatif yang disebabkan oleh trauma dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Teknik utama yang digunakan dalam *CBT* meliputi restrukturisasi kognitif, latihan eksposur, serta teknik relaksasi.

Di Indonesia, pendekatan terapi yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan spiritual juga menunjukkan efektivitas yang tinggi. Winingsih & Rachmadyanti (2021) menemukan bahwa kombinasi terapi kognitif dengan pendekatan religius, seperti dukungan sosial berbasis komunitas agama, mampu meningkatkan ketahanan psikologis remaja yang mengalami trauma. Studi ini sejalan dengan penelitian oleh Hayatussofiyyah et al. (2017) yang menekankan bahwa terapi kognitif berbasis religius dapat membantu mengurangi tingkat depresi pada remaja dengan meningkatkan rasa syukur, doa, dan penerimaan terhadap pengalaman traumatis.

Dari sisi implementasi, pelayanan konseling berbasis digital dan teknologi juga dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan akses terhadap terapi kognitif. Studi oleh Kaminer et al. (2023) di Afrika Selatan menemukan bahwa versi singkat dari *TF-CBT* (*Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy*) dapat mengurangi gejala PTSD secara signifikan dalam waktu yang lebih singkat. Namun, tantangan yang dihadapi adalah kurangnya tenaga profesional dan keterbatasan sumber daya, sehingga metode berbasis teknologi, seperti telekonseling atau aplikasi berbasis terapi digital, dapat menjadi solusi alternatif dalam menjangkau lebih banyak remaja yang membutuhkan dukungan psikologis.

Artikel ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pendekatan konseling kognitif dapat secara efektif menurunkan tingkat trauma pada remaja. Dengan mengkaji berbagai teori dan temuan empiris dari literatur terkini, artikel ini akan mengulas mekanisme kerja pendekatan ini, efektivitasnya, serta tantangan yang mungkin dihadapi dalam proses penerapannya. Selain itu, artikel ini juga memberikan rekomendasi praktis bagi konselor, orang tua, dan pendidik dalam mendukung pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma. Melalui pendekatan yang holistik, diharapkan artikel ini dapat berkontribusi dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya konseling kognitif dalam mendukung kesehatan mental remaja.

## Metode

---

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) sebagai metode utama dalam mengidentifikasi, mengkaji, dan mengevaluasi artikel-artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Pendekatan SLR dipilih karena mampu menyusun tinjauan sistematis terhadap penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga memberikan pemahaman yang lebih terstruktur dan mendalam mengenai topik yang dibahas (Triandini, 2019).

Dalam penelitian ini, proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap yang sistematis. Peneliti melakukan pencarian artikel ilmiah dari berbagai database akademik yang kredibel, termasuk *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, *Taylor & Francis*, *Semantic Scholar*, serta *OpenAlex*. Selain itu, aplikasi *Publish or Perish* digunakan sebagai alat bantu tambahan untuk memperluas cakupan literatur yang dianalisis. Seleksi dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi guna memastikan bahwa hanya artikel yang relevan dan berkualitas yang digunakan dalam penelitian ini. Artikel yang terpilih harus membahas konseling kognitif dalam mengatasi trauma pada remaja, menggunakan metode penelitian yang valid, serta berasal dari jurnal bereputasi dalam rentang waktu yang telah ditentukan.

Analisis dilakukan menggunakan pendekatan sintesis tematik untuk mengelompokkan hasil temuan berdasarkan tema utama yang muncul dalam literatur yang dikaji. Analisis ini berfokus pada berbagai aspek penting, seperti bagaimana konseling kognitif bekerja dalam membantu remaja mengelola trauma, efektivitas pendekatan ini dalam konteks kesehatan mental, serta tantangan yang mungkin muncul dalam penerapannya. Sebanyak 15 artikel ilmiah dari jurnal nasional dan internasional dipilih sebagai sumber utama penelitian ini. Proses pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "Konseling kognitif untuk trauma", "Pendekatan kognitif pada remaja", "Trauma remaja dan terapi kognitif", "*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk PTSD", dan "Pemulihan trauma pada remaja". Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas serta mendalam mengenai efektivitas konseling kognitif dalam membantu remaja mengatasi trauma psikologis. Dan juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi, akademisi, serta pihak-pihak yang berkecimpung di bidang kesehatan mental untuk mengembangkan pendekatan yang lebih optimal dalam menangani trauma pada remaja.

## Hasil dan Diskusi

Selama pencarian artikel jurnal, penulis menggunakan pendekatan studi literature dilakukan pada database *google scholar*, *semantic scholar*, *taylor & francis*, *science direct*, serta *open alex* dengan menggunakan aplikasi *publish or perish*. setelah mendapatkan semua data yang dibutuhkan dalam membentuk artikel ini, maka selanjutnya penulis melakukan proses analisis secara sistematis dengan menggunakan tabel dibawah ini.

Judul	Negara	Bahasa	Tujuan Penelitian	Jenis Penelitian	Metode Penelitian	Populasi & Jumlah	Hasil
<i>Research on Counseling Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder</i> Chen, X. (2023)	Amerika Serikat	Bahasa Inggris	Mengidentifikasi mekanisme psikologis yang mendasari PTSD, termasuk kerangka teoretis yang berkaitan dengan proses kognitif, memori, dan regulasi emosi. Selain itu, artikel ini bertujuan untuk mengusulkan kerangka terapi yang menggabungkan konseling trauma, terapi kognitif perilaku (CBT), dan pemrosesan ulang melalui gerakan mata (EMDR) dalam pengobatan PTSD.	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif	Menggunakan Tinjauan Literatur dan analisis teoritis	-	Penelitian ini menemukan bahwa Kerangka kerja terapeutik yang menggabungkan konseling trauma, CBT, dan EMDR dapat dimasukkan ke dalam pengobatan PTSD. Hal ini dapat membantu mengatasi kompleksitas yang melekat pada trauma dan PTSD. Selain itu, penelitian ini mengakui dampak ganda dari terapi konseling, merekomendasikan agar para konselor memprioritaskan perawatan diri, menetapkan batasan, mencari dukungan, dan pentingaya budaya yang mempromosikan normalisasi perilaku mencari bantuan.
<i>Traumatic Counseling: Counseling</i>	Indonesia	Bahasa Inggris	Penelitian ini bertujuan untuk	Penelitian ini menggunakan	Tinjauan literatur sistematis.	Siswa di sekolah, jumlah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik

<p><i>Approach for Counselee Who Experience Post Traumatic Stress Disorder</i></p> <p>Winingsih, E &amp; Rachmadyanti, P. (2021)</p>			<p>memahami apa saja yang terjadi pada kasus PTSD di sekolah dan bagaimana teknik-teknik yang dapat digunakan dalam menangani kasus PTSD.</p>	<p>kan jenis penelitian kualitatif</p>		<p>nya tidak dirincikan secara jelas.</p>	<p>EMDR (<i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing</i>) memiliki efektivitas tinggi dalam menangani kasus trauma. Selain itu, pendekatan religius juga diangkat sebagai metode yang perlu dipertimbangkan dalam konteks Indonesia yang memiliki keragaman agama.</p>
<p><i>Behavioral Cognitive Counseling for Reducing Test Anxiety Among University Students</i></p> <p>Setyowati, A., et al., (2020)</p>	<p>Indonesia</p>	<p>Bahasa Inggris</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian yang dialami oleh mahasiswa semester dua jurusan sistem informasi Universitas Ma'soem pada tahun akademik 2018/2019.</p>	<p>Penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif.</p>	<p>Penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen dengan desain <i>nonequivalent Pretest-Posttest control group design</i>. Sampel penelitian dipilih melalui teknik <i>simple random sampling</i>. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan menghadapi tes. Teknik analisis data menggunakan uji-t dependen.</p>	<p>Objek dari penelitian ini adalah mahasiswa a. 110 mahasiswa a, ditemukan bahwa tidak ada mahasiswa a yang mengalami tingkat kecemasan ujian yang tinggi. 43 mahasiswa a masih memiliki tingkat kecemasan ujian yang sedang. mahasiswa a yang memiliki tingkat kecemasan menghadapi ujian yang rendah (60,01% / 67</p>	<p>Penemuan penelitian menunjukkan bahwa secara statistik, konseling kognitif perilaku efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi tes pada sampel penelitian</p>

						mahasiswa).	
Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik di SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung Timur  Purnamasari, A., I., (2021)	Indonesia	Bahasa Indonesia	untuk menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung timur. dengan tujuan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif	<i>Pre ekspreimental designs</i> atau eksperimen	Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 peserta didik dengan sampel 5 peserta didik kelas X IPS1 SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung timur.	setelah diberikan perlakuan (layanan) restrukturisasi kognitif dan mengalami penurunan dengan hasil <i>posttest</i> 139. Dari hasil uji Z (Wilcoxon) indenpenden non Parametrik menggunakan SPSS versi 20 diperoleh nilai Z sebesar -2,032 dan asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,042. Artinya nilai 0,042 lebih kecil dari < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Selain itu hasil rata-rata <i>posttes</i> lebih rendah dari pada <i>pretest</i> 27,8 ≤ 79,0 Sehingga dapat diketahui adanya perbedaan yang signifikan antara hasil <i>pretest</i> dan hasil <i>posttest</i> , artinya dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung

							Timur.
<p><i>Are Counselors Prepared? : Integrating Trauma Education into Counselor Education Programs</i></p> <p>Chatters, S., &amp; Liu, P. (2020)</p>	Amerika Serikat	Bahasa Inggris	Perlunya mengintegrasikan pendidikan tentang trauma dalam program pascasarjana konseling dan memberikan saran mengenai cara pendidikan konselor dapat memasukkan pendidikan tentang trauma dalam kurikulum program konseling.	Menggunakan penelitian kualitatif	Menggunakan metode Tinjauan literatur.	Objek penelitian pada penelitian ini adalah konselor yang perlu siap untuk menangani masalah terkait dengan trauma, dan jumlah yang tidak dirincikan secara jelas pada penelitian ini.	Hasil penelitian merekomendasikan agar pendidikan konselor tidak hanya membuat satu kursus terpisah tentang trauma, tetapi mengintegrasikan pendidikan tentang trauma secara menyeluruh ke dalam kurikulum program konseling. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan konselor dengan lebih baik dalam menghadapi isu-isu terkait trauma.
<p><i>Effectiveness of abbreviated trauma-focused cognitive behavioural therapy for South African adolescents: a randomized controlled trial</i></p> <p>Kaminer, D., Simmons, C., dkk., (2023)</p>	Afrika selatan	Bahasa Inggris	Mengevaluasi efektivitas versi delapan sesi dari <i>Trauma-Focused Cognitive Behavioural Therapy (TF-CBT)</i> dalam mengurangi gejala PTSD ( <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> ) dan depresi pada remaja di Afrika Selatan yang terpapar trauma.	Penelitian eksperimental menggunakan metode kuantitatif.	Desain dua kelompok ( <i>TF-CBT</i> versus layanan biasa/TAU). Pengumpulan data dilakukan pada awal penelitian, setelah pengobatan, dan tiga bulan setelah pengobatan. Analisis dilakukan menggunakan model campuran linier ( <i>Linear Mixed Models</i> ) dan model estimasi umum ( <i>Generalized Estimating Equations</i> ).	Sampel terdiri dari 75 remaja (21 laki-laki, 54 perempuan; usia rata-rata 14,92 tahun; rentang usia 11–19 tahun) yang mengalami trauma dan memenuhi kriteria gejala PTSD.	Kelompok <i>TF-CBT</i> menunjukkan pengurangan gejala PTSD dan depresi yang lebih signifikan dibandingkan kelompok TAU, baik setelah pengobatan maupun pada tindak lanjut tiga bulan. Efek positif ini termasuk pengurangan tingkat keparahan gejala dan proporsi peserta yang memenuhi ambang klinis untuk PTSD dan depresi.
<p><i>Treating children and adolescents with multiple traumas: a</i></p>	Penelitian dilakukan di Finlandia	Bahasa Inggris	Menilai efektivitas <i>Narrative Exposure Therapy</i>	Penelitian eksperimental dengan desain	Penelitian dilakukan secara pragmatis dengan	Populasi: Anak-anak dan remaja berusia 9–	Efektivitas <i>NET</i> : <i>NET</i> lebih efektif dibandingkan

<p><i>randomized clinical trial of narrative exposure therapy.</i></p> <p>Peltonen, K., &amp; Kangaslampi, S (2019)</p>	<p>a</p>		<p>(NET) dalam mengurangi gejala PTSD, meningkatkan ketahanan psikologis, dan mengintegrasikan terapi ini ke dalam sistem perawatan kesehatan di negara berpenghasilan tinggi.</p>	<p><i>randomized controlled trial (RCT).</i></p>	<p>pendekatan paralel, <i>non-blind</i>, melibatkan dua kelompok perlakuan: NET (29 peserta) dan <i>Treatment as Usual</i> (TAU, 21 peserta).</p>	<p>17 tahun yang mengalami trauma berat akibat perang, status pengungsi, atau kekerasan dalam keluarga. Sampel: 50 peserta, terdiri atas anak-anak dari latar belakang pengungsi (73%) dan kekerasan keluarga (27%).</p>	<p>TAU dalam mengurangi gejala PTSD (khususnya gejala intrusi) dengan ukuran efek besar pada kelompok NET. Resiliensi meningkat pada kedua kelompok, tetapi tidak ditemukan perbedaan signifikan.</p>
<p>Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja</p> <p>Arsini, Y., Aisyah, S., &amp; Nurfaridah, K. (2024)</p>	<p>Indonesia</p>	<p>Bahasa Indonesia</p>	<p>Mengubah keyakinan-keyakinan irrasional menjadi rasional, Mengurangi pikiran-pikiran negatif, dan Mengubah proses berpikir disfungsional</p>	<p>Jenis penelitian yang digunakan dengan pendekatan kualitatif</p>	<p>Menggunakan metode pengumpulan data melalui studi literatur</p>	<p>-</p>	<p>Menggunakan <i>Cognitive Restructuring (CR)</i> menjadi teknik yang efektif dalam mengubah pola pikir negatif menjadi positif, terutama dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Dengan mengenali, menantang, dan mengganti pikiran irrasional, CR membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Teknik ini dapat diterapkan melalui konseling dengan langkah-langkah sistematis yang bertujuan mengubah pola pikir dan</p>

							memperkuat kemampuan coping remaja dalam menghadapi stres dan kecemasan.
Efektivitas terapi kognitif perilaku religious untuk menurunkan depresi pada remaja  Hayatussofiyah, S. dkk (2017)	Indonesia	Bahasa Indonesia	Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi potensi CR sebagai alat yang dapat digunakan oleh para konselor, terapis, atau bahkan orang tua untuk membantu remaja mengatasi kecemasan mereka dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.	Penelitian ini menggunakan pretest-posttest control group design	Metode pengumpulan data berupa skala	Metode analisis data digunakan berupa metode statistik dengan Teknik analisis non-parametrik Mann Whitney U Test	Deskripsi data penelitian ini mendeskripsikan 12 subjek penelitian yang terdiri atas 6 subjek kelompok eksperimen dan 6 subjek kelompok kontrol.
<i>Focused Cognitive Behavioral Therapy (TF-CBT) in Group Format</i>  Deblinger, E., Pollio, E., & Dorsey, S. (2016)	Inggris	Inggris	Menguji manfaat terapi TF-CBT dalam format kelompok untuk anak-anak dan remaja yang mengalami trauma interpersonal.	Eksperimen (uji coba)	Pelaksanaan terapi kelompok berbasis TF-CBT dengan evaluasi pre- dan post-intervensi menggunakan alat ukur <i>stress traumatic</i> .	Anak-anak dan remaja, usia 2,5-17 tahun, dalam pengasuhan berbagai jenis <i>caregiver</i> .	TF-CBT kelompok mengurangi <i>stress traumatic</i> , meningkatkan keterampilan coping, dan mengurangi stigma terkait trauma pada peserta. Program ini juga efektif secara biaya dan cocok untuk daerah dengan sumber daya terbatas.
<i>Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Adolescent Girl in Child Welfare</i>  Auslander, W., Edmond,	Amerika Serikat	Inggris	Menguji efektivitas program CBITS ( <i>Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Schools</i> ) yang	<i>Randomized Controlled Trial (RCT)</i> .	Membandingkan hasil CBITS dengan layanan biasa pada remaja perempuan (usia 12-19) yang direkrut melalui	119 remaja perempuan, usia 12-19 tahun, dalam sistem kesejahteraan anak.	CBITS meningkatkan keterampilan pemecahan masalah sosial tetapi memiliki efektivitas yang sama dengan perawatan biasa dalam

T., dkk. (2020)			diadaptasi untuk remaja perempuan yang berada di bawah perlindungan layanan kesejahteraan anak.		lembaga negara.		mengurangi gejala PTSD dan depresi.
<i>Addressing Mental Health and Trauma-Related Needs of Sheltered Children and Families with Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy (TF-CBT)</i>  Spiegel, JA, Graziano, PA, Arcia, E., dkk. (2022)	Amerika Serikat	Inggris	1. Mengevaluasi kebutuhan kesehatan mental dan trauma pada anak-anak yang tinggal di tempat penampungan beserta ibu mereka. 2. Menguji kelayakan dan efektivitas implementasi <i>Trauma-Focused Cognitive-Behavioral Therapy (TF-CBT)</i> dalam lingkungan tempat penampungan.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan intervensi berbasis komunitas.	Penelitian berbasis layanan komunitas. Intervensi: <i>TF-CBT</i> diberikan selama 10 sesi dengan kemungkinan tambahan hingga 8 sesi berdasarkan kebutuhan klinis.	Partisipan : 321 anak (usia rata-rata 10,06 tahun, SD = 3,24) dan ibu mereka. Karakteristik: 56,4% laki-laki, 70,1% berkulit hitam/Afrika-Amerika, 34,6% Hispanik/Latin.	- Anak-anak yang tinggal di tempat penampungan memiliki tingkat gejala PTSD yang sangat tinggi dibandingkan populasi umum. - Efektivitas <i>TF-CBT</i> bervariasi berdasarkan usia dan jumlah paparan terhadap peristiwa traumatis (PTE). - Anak-anak yang lebih muda menunjukkan perbaikan signifikan dalam perilaku eksternal, sedangkan remaja menunjukkan perbaikan yang lebih rendah.
<i>'Life should go on': a qualitative inquiry of parental reactions, experiences, and perceived needs following adolescents' recent traumatic exposure</i>  Kerbage, H., Elbejjani, M., dkk. (2024)	Prancis	Inggris	Menjelajahi pengalaman, kebutuhan, dan faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan orang tua dari remaja berusia 11–16 tahun yang mengalami trauma dalam 3 bulan terakhir.	Penelitian kualitatif	Wawancara mendalam semi-terstruktur dengan analisis tematik melalui proses pengkodean rekursif multistap.	34 orang tua dari 25 remaja berusia 11–16 tahun yang telah mengalami trauma dalam 3 bulan terakhir di Montpellier, Prancis.	- Pemahaman Orang Tua terhadap Trauma: Banyak orang tua kurang memahami dampak trauma pada perubahan perilaku anak, sementara stigma sosial sering membuat mereka enggan mencari dukungan. - Kendala

							<p>Utama: Konflik antara kebutuhan anak dan tekanan untuk mempertahankan rutinitas normal, serta kurangnya kerja sama dengan sekolah, menjadi tantangan besar.</p> <p>- Pendekatan Penanganan: Sebagian besar orang tua menghindari membahas trauma, namun ada yang berhasil menciptakan rutinitas baru, memperbaiki hubungan dengan anak.</p>
<p>Terapi Kognitif Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying</p> <p>Kurniasih, E., dkk. (2023)</p>	Indonesia	Bahasa Indonesia	<p>Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban bullying</p>	<p>Metode pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mencari sumber atau kepustakaan bisa berbentuk buku referensi, jurnal yang sudah di review, database penelitian, ataupun artikel ilmiah.</p>	<p>Sumber data base penelitian, waktu publikasi, kriteria inklusi dan eksklusi</p>	-	<p>Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying. Berdasarkan 20 artikel yang masuk kriteria inklusi semua artikel yang membahas mengenai Jenis Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying. Kecemasan Pada Remaja Korban Bullying yaitu jenis kecemasan <i>Generalized Anxiety Disorder</i> (GAD) ada 8 kasus 40%, <i>Social Anxiety Disorder</i> ada 9 kasus 45%, <i>Post-traumatic Stress Disorder</i></p>

							(PTSD) 3 kasus 15%, <i>Agoraphobia</i> Kecemasan yang dialami korban <i>bullying</i> yaitu merasa takut ketika bertemu dengan pelaku <i>bullying</i> yang disebut dengan jenis kecemasan <i>Generalized Anxiety Disorder</i> .
<i>Neural correlates of irritability symptom relief in adolescents pre- and post-Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy: A pilot study on reward processing.</i>  Yang, R., Takarae, Y., dkk. (2023)	Amerika Serikat	Bahasa Inggris	Untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas neural terkait <i>reward processing</i> dengan perubahan gejala iritabilitas pada remaja sebelum dan sesudah terapi kognitif berbasis trauma.	Penelitian kuantitatif eksperimental	Penggunaan pemindaian fMRI untuk menganalisis aktivitas neural, pengukuran gejala iritabilitas melalui <i>Affective Reactivity Index (ARI)</i> , serta analisis statistik termasuk ANCOVA dan model pertumbuhan.	31 peserta di awal, dengan 22 peserta yang menyelesaikan lebih dari 80% sesi terapi. Data analisis akhir diambil dari 22 peserta.	Ada penurunan signifikan dalam skor iritabilitas pada laporan diri peserta sebelum dan sesudah terapi ( $t(21) = 2.113, p = .047$ ). Tidak ada perubahan signifikan pada laporan orang tua tentang iritabilitas anak mereka sebelum dan sesudah terapi.

Konseling kognitif adalah teknik terapi yang bertujuan untuk membantu orang memahami, memeriksa, dan mengubah pikiran irasional dan distorsi kognitif yang memengaruhi emosi dan perilaku mereka (Beck, 1976). Teknik ini mengkhhususkan diri dalam mengganti gaya konsep maladaptif dengan metode pertanyaan yang lebih sehat dan lebih konstruktif, sehingga orang dapat mengembangkan strategi penanganan yang lebih adaptif. Dalam konteks trauma pada remaja, konseling kognitif memiliki fungsi yang hebat dalam membantu mereka mengelola dampak cerita yang mengganggu yang sering kali mengakibatkan cita-cita buruk tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia. Misalnya, anak-anak yang pernah mengalami kekerasan juga dapat merasa tidak berharga atau melihat dunia sebagai tempat yang berbahaya, yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal mereka dan membentuk gaya perilaku yang merusak (Clark, 2021; Brasher, 2020). Sesuai dengan ini, penelitian yang dilakukan dengan bantuan Foa et al. (2019) menunjukkan bahwa terapi kognitif dapat membantu orang menemukan pikiran yang mengganggu dan menggantinya dengan cita-cita yang lebih memberdayakan, sehingga mengurangi gejala gangguan stres pascastres (PTSD).

Terapi konseling sangat penting dalam menangani PTSD dengan pendekatan holistik yang mengintegrasikan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)*, serta terapi trauma lainnya. Pendekatan ini efektif dalam mengatasi gejala PTSD melalui pengelolaan proses kognitif, memori, dan regulasi emosi (Chen, 2023). *EMDR*, melalui stimulasi bilateral, terbukti mengurangi intensitas memori traumatis. Di Indonesia, kombinasi *EMDR* dengan nilai budaya dan agama seperti doa dan dukungan keluarga membantu klien memproses trauma lebih adaptif (Winingsih & Rachmadyanti, 2021).

Konseling kognitif-perilaku (*CBT*) juga terbukti ampuh dalam mengurangi kecemasan. Pada mahasiswa, metode ini berhasil menurunkan kecemasan ujian dari kategori sedang menjadi rendah melalui identifikasi pikiran negatif dan terapi perilaku (Setyowati et al., 2020). Teknik restrukturisasi kognitif dalam *CBT* membantu siswa sekolah mengganti pikiran negatif dengan pola pikir positif, meningkatkan motivasi belajar, dan mengurangi tekanan akademik (Purnamasari, 2021). Dalam membantu remaja, restrukturisasi kognitif juga efektif mengelola kecemasan melalui teknik seperti pembiasaan ulang, relaksasi, dan pembicaraan diri yang positif (Arsini et al., 2024).

Terapi berbasis religius memberikan manfaat tambahan untuk konteks budaya tertentu. Terapi ini menurunkan depresi pada remaja dengan mengajarkan konsep khusnudzon, bersyukur, dan relaksasi doa, yang tidak hanya mengurangi gejala psikologis tetapi juga meningkatkan religiusitas (Hayatussofiyyah et al., 2017). Dalam format kelompok, *TF-CBT* mengurangi stigma, meningkatkan dukungan sosial, dan secara signifikan mengurangi gejala PTSD pada anak-anak yang mengalami trauma (Deblinger et al., 2016). *Cognitive Behavioral Intervention for Trauma in Schools (CBITS)* juga membantu remaja perempuan meningkatkan keterampilan sosial meskipun efeknya pada pengurangan PTSD tidak signifikan (Deblinger et al., 2016).

*TF-CBT* terbukti efektif dalam konteks penampungan tunawisma. Pendekatan ini mengurangi gejala PTSD, khususnya pada aspek *re-experiencing* dan *arousal*, sambil melibatkan keluarga dalam proses terapi (Auslander et al., 2020). *Narrative Exposure Therapy (NET)* juga memberikan hasil positif pada anak-anak dengan trauma multipel, membantu mereka beralih dari kategori PTSD klinis ke nonklinis secara signifikan (Peltonen & Kangaslampi, 2019). Dalam konteks negara dengan sumber daya terbatas, versi delapan sesi *TF-CBT* terbukti efisien dalam mengurangi gejala PTSD dan depresi pada remaja (Kaminer et al., 2023).

Pendidikan trauma sangat penting bagi konselor untuk menangani klien dengan riwayat trauma. Integrasi neurobiologi trauma, terapi berbasis bukti seperti *EMDR* dan *CBT*, serta strategi perawatan diri dapat meningkatkan kompetensi konselor dan mencegah trauma sekunder (Chatters & Liu, 2020). Selain itu, terapi kognitif membantu remaja korban *bullying* dengan mengidentifikasi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, dan mengurangi dampak psikologis *bullying* (Kurniasih et al., 2023).

Penelitian juga menemukan bahwa *TF-CBT* dapat memengaruhi pola neural pada remaja dengan riwayat trauma, menunjukkan perubahan dalam pengolahan hadiah dan penurunan iritabilitas setelah terapi (Yang et al., 2023). Pengalaman orang tua dari anak yang mengalami trauma menunjukkan pentingnya psikoedukasi, komunikasi orang tua-anak, dan keterlibatan sekolah untuk mendukung pemulihan pasca-trauma secara efektif (Kerbage et al., 2024).

Selain itu, penelitian terkini yang dilakukan oleh Frank et al. (2021) menyatakan bahwa penggunaan narasi trauma dalam terapi kognitif dapat meningkatkan pengetahuan individu tentang pengalaman mengganggu yang dialaminya, yang pada gilirannya membantu dalam proses pemulihan. Dukungan serupa juga diungkapkan oleh McLean et al. (2020) yang menemukan bahwa konseling berbasis kognitif efektif dalam membantu remaja membangun rasa manipulasi atas cerita mereka, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan prosedur ini, konseling kognitif dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu pemulihan trauma dan peningkatan emosional yang sehat pada remaja.

Pendekatan kognitif ini didasarkan pada beberapa konsep utama, termasuk bias kognitif. Distorsi kognitif mengacu pada pola berpikir yang tidak rasional atau bias yang dapat meningkatkan respons emosional terhadap peristiwa traumatis. Menurut Beck (1976), bias ini mencakup generalisasi yang berlebihan, pemikiran hitam-putih, dan personalisasi. Generalisasi yang berlebihan adalah ketika seseorang menarik kesimpulan besar berdasarkan suatu kejadian. Misalnya, kami percaya bahwa satu pengkhianatan berarti semua orang tidak bisa dipercaya. Pemikiran hitam-putih mengarahkan orang untuk melihat situasi dalam kategori ekstrim, seperti melihat satu kegagalan sebagai kegagalan total. Personalisasi terjadi ketika seseorang merasa bertanggung jawab penuh atas peristiwa mengerikan yang sebenarnya berada di luar kendalinya. Teknik utama pendekatan ini adalah restrukturisasi kognitif, yang melibatkan tiga langkah. Ini berarti mengenali pikiran otomatis negatif, mengevaluasi validitasnya berdasarkan bukti objektif, dan mengganti pemikiran tersebut dengan pola pikir yang lebih rasional. Proses ini memungkinkan remaja untuk memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, sehingga

memungkinkan mereka mengubah pola pikir negatif yang memengaruhi emosi dan perilakunya (Antara & Antari, 2014; Brasher, 2020).

Konseling kognitif bagi remaja yang pernah mengalami trauma diawali dengan membangun lingkungan yang aman dan suportif, di mana penyembuhan dilakukan secara menyeluruh dengan empati dan penerimaan sebagai dasar utama keberhasilan terapi. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan terapeutik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat penyelesaian masalah klien, dengan kontribusi yang kuat sebesar 35,8% terhadap kelengkapan penyelesaian masalah (Nugroho, 2022). Setelah hubungan ini terjalin, konselor membantu remaja memahami pikiran-pikiran terkomputerisasi yang buruk yang sering muncul akibat trauma, beserta persepsi bahwa mereka mungkin selalu dalam bahaya setelah mengalami kejadian yang mengkhawatirkan. Langkah ini diikuti dengan bantuan pengajaran strategi koping, seperti latihan pernapasan dalam, relaksasi otot modern, dan penggunaan jurnal untuk mencatat emosi, yang bertujuan untuk menyediakan peralatan nyata bagi remaja untuk memanipulasi tekanan dan emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku kognitif efektif dalam menumbuhkan efikasi diri pada siswa yang menjadi korban *bullying*, yang pada pasangannya dapat mengurangi perilaku *bullying* (Tumon, 2021). Pemeriksaan rutin, yang terdiri dari penggunaan daftar centang gangguan stres pasca-trauma untuk DSM-5 (PCL-5), dilakukan untuk memantau kemajuan pengobatan dan memberikan gambaran yang jelas tentang perkembangannya. Bahkan pencapaian kecil, bersama dengan berbicara tentang kisah-kisah sulit, diberi penghargaan untuk memotivasi remaja agar terus maju dalam proses pemulihan mereka. Dengan pendekatan yang mendukung dan mapan, konseling kognitif kini tidak hanya memungkinkan remaja untuk menghadapi dampak trauma tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka untuk menghadapi masa depan yang lebih cerah.

Konseling kognitif terbukti efektif dalam mengatasi trauma pada remaja, terutama dalam membantu mereka memproses pengalaman traumatis dan mengurangi gejala PTSD. Sebuah studi oleh Smith dan Roberts (2022) menunjukkan bahwa konseling berbasis kognitif secara signifikan mengurangi gejala PTSD, terutama bila dikombinasikan dengan teknik *mindfulness*, sehingga meningkatkan kemampuan remaja untuk memproses pengalaman traumatis tanpa terlibat dalam emosi yang intens.

Penelitian lain oleh Dewi et al. (2022) juga menemukan bahwa pendekatan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *mindfulness* efektif dalam mengurangi trauma pada anak korban kekerasan seksual. Selain itu, Antara dan Antari (2014) menemukan bahwa konseling kognitif mampu meningkatkan ketahanan emosional pada remaja, sehingga mereka lebih mampu mengatasi tekanan hidup.

Lebih jauh, penelitian Saragih (2024) menunjukkan bahwa konseling kognitif-perilaku mampu mengurangi egosentrisme pada pelaku perundungan dengan membantu mereka mengatasi distorsi kognitif dan memahami perspektif orang lain, sementara Warni, Razzaq, dan Putra (2024) menemukan bahwa teknik defusi kognitif efektif dalam menurunkan perasaan tidak aman hingga 40% pada remaja yang diintimidasi. Efek jangka panjang dari pendekatan ini terlihat dalam studi longitudinal oleh Johnson et al. (2019), yang menemukan bahwa remaja yang mendapatkan terapi kognitif memiliki risiko lebih rendah mengalami kecemasan dan depresi di masa dewasa. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling kognitif tidak hanya membantu mengatasi gejala jangka pendek, tetapi juga memiliki manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup remaja.

Pendekatan konseling kognitif terbukti efektif dalam mengatasi trauma pada remaja, dengan teknik seperti *CBT*, *EMDR*, *TF-CBT*, *NET*, dan restrukturisasi kognitif yang dapat mengurangi gejala PTSD, meningkatkan ketahanan emosional, serta memperbaiki keterampilan sosial (Chen, 2023; Kaminer et al., 2023; Peltonen & Kangaslampi, 2019). Meskipun terdapat tantangan dalam implementasinya, integrasi dengan pendekatan berbasis budaya dan religius telah terbukti meningkatkan efektivitas terapi, terutama dalam konteks Indonesia (Winingsih & Rachmadyanti, 2021). Selain itu, pendidikan trauma bagi konselor dan edukasi bagi orang tua perlu diperkuat untuk mendukung pemulihan remaja secara lebih optimal (Chatters & Liu, 2020; Kerbage et al., 2024).

Dampak jangka panjang terapi ini juga menjanjikan, dengan penelitian menunjukkan bahwa terapi kognitif dapat mengurangi risiko gangguan mental di masa dewasa, meningkatkan regulasi

emosi, dan membawa perubahan neurologis yang mendukung pemulihan (Johnson et al., 2019; Yang et al., 2023). Dengan semakin berkembangnya penelitian, pendekatan ini diharapkan semakin luas diterapkan untuk membantu remaja menghadapi trauma dan menjalani kehidupan yang lebih sehat secara mental dan emosional.

## Simpulan

Pendekatan konseling berbasis kognitif, terutama *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, merupakan pendekatan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi trauma. Konseling ini bekerja dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis, serta memberikan strategi koping seperti restrukturisasi kognitif, *mindfulness*, dan relaksasi. Teknik ini tidak hanya mengurangi gejala gangguan stres pascatrauma (PTSD) tetapi juga meningkatkan ketahanan emosional, rasa percaya diri, dan kemampuan remaja menghadapi tekanan hidup. Integrasi dengan pendekatan budaya dan nilai-nilai religius juga terbukti memperkuat hasil terapi dalam konteks tertentu. Selain memberikan dampak positif jangka pendek berupa pengelolaan emosi dan hubungan interpersonal yang lebih baik, terapi ini juga berkontribusi pada kualitas hidup jangka panjang dengan mengurangi risiko depresi dan kecemasan di masa dewasa. Pendekatan ini memberikan harapan besar dalam mendukung pemulihan psikologis remaja yang mengalami trauma serta meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya artikel ini. Terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Semoga artikel ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat untuk membantu remaja mengatasi trauma serta menginspirasi pengembangan metode pendampingan yang lebih efektif. Penulis berharap pendekatan ini dapat menjadi langkah untuk membangun generasi muda yang tangguh, karena trauma bukanlah akhir, melainkan awal perjalanan menuju pemulihan.

## Daftar Rujukan

- Antara, I. N. K. T., & Antari, N. N. M. (2014). Konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi untuk resiliensi siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*.
- Arsini, Y., Aisyah, S., & Nurfaridah, K. (2024). Keefektifan konseling kognitif *restructuring* dalam mengurangi gejala kecemasan pada remaja. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 449–455.
- Auslander, W., Edmond, T., Foster, A., Smith, P., McGinnis, H., Gerke, D., Jonson-Reid, M. (2020). *Cognitive behavioral intervention for trauma in adolescent girls in child welfare: A randomized controlled trial*. *Children and Youth Services Review*, 119. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105602>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Brasher, K. L. (2020). *Solution-focused techniques for youth counseling*. *Journal of School Counseling*.
- Chatters, S., & Liu, P. (2020). *Are counselors prepared?: Integrating trauma education into counselor education programs*. *Journal of Counselor Preparation and Supervision*, 13(1). Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/are-counselors-prepared-integrating-trauma/docview/2665551230/se>
- Chen, X. (2023). *Research on counseling therapy for post-traumatic stress disorder*. *Journal of Social Science Humanities and Literature*, 6(6), 83–87. [https://doi.org/10.53469/jsshl.2023.06\(06\).15](https://doi.org/10.53469/jsshl.2023.06(06).15)
- Clark, J. (2021). *The effects of and interventions for trauma on child and adolescent development*. Liberty University.

- Copeland, W. E., Keeler, G., Angold, A., & Costello, E. J. (2018). *Adult psychiatric outcomes of trauma and loss experienced in childhood*. *American Journal of Psychiatry*, 175(12), 1140–1147. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17101101>
- Deblinger, E., Pollio, E., & Dorsey, S. (2016). *Applying trauma-focused cognitive-behavioral therapy in group format*. *Child Maltreatment*, 21(1), 59–73. <https://doi.org/10.1177/1077559515620668>
- Dewi, L. P. Y. S. (2022). Pengembangan panduan konseling *cognitive behavioral* dengan teknik *mindfulness* untuk mengatasi trauma pada anak korban kekerasan seksual. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(2), 190–197. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/download/2629/>
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). *Schools as developmental contexts during adolescence*. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 193–224. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Foa, E. B., Gillihan, S. J., & Bryant, R. A. (2019). *Challenges and successes in disseminating evidence-based treatments for PTSD: Lessons learned from prolonged exposure therapy*. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 1–40.
- Frank, H. E., Last, B. S., AlRabiah, R., Fishman, J., Rudd, B. N., Kratz, H. E., ... Beidas, R. S. (2021). *Understanding therapists' perceived determinants of trauma narrative use*. *Implementation Science Communications*, 2(131), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s43058-021-00231-9>
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H. F., & Rumiani. (2017). Efektivitas terapi kognitif perilaku religius untuk menurunkan depresi pada remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi Islam*, 2(1), 1823. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1823>
- Johnson, M., Taylor, P., & Grant, L. (2019). *Long-term benefits of cognitive therapy in adolescents with PTSD*. *Developmental Psychology Journal*.
- Kaminer, D., Simmons, C., Seedat, S., Skavenski, S., Murray, L., Kidd, M., & Cohen, J. A. (2023). *Effectiveness of abbreviated trauma-focused cognitive behavioural therapy for South African adolescents: A randomized controlled trial*. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2181602>
- Kerbage, H., Elbejjani, M., El-Hage, W., & Purper-Ouakil, D. (2024). 'Life should go on': A qualitative inquiry of parental reactions, experiences, and perceived needs following adolescents' recent traumatic exposure. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2299660>
- Kitchenham, B., Pearl Brereton, O., Budgen, D., Turner, M., Bailey, J., & Linkman, S. (2009). *Systematic literature reviews in software engineering – A systematic literature review*. *Information and Software Technology*, 51(1), 7–15. <https://doi.org/10.1016/j.infsof.2008.09.009>
- Kurniasih, E., Yendi, C., Kurnia, A., & Widia, C. (2023). Terapi kognitif dalam penurunan kecemasan pada remaja korban *bullying*. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 23(2). <https://doi.org/10.36465/jkbth.v23i2.1042>
- Masten, A. S., Barnes, A. J., & Cutuli, J. J. (2020). *Resilience in development: Progress and future directions*. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2(1), 453–475. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-041620-103524>
- McLaughlin, K. A., Colich, N. L., Rodman, A. M., & Weissman, D. G. (2020). *Mechanisms linking childhood trauma exposure and psychopathology: A transdiagnostic model of risk and resilience*. *BMC Medicine*, 18(1), 96. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01561-6>
- McLean, C. P., Zang, Y., Gallagher, T., & Foa, E. B. (2020). *The effectiveness of cognitive-behavioral interventions for adolescent trauma survivors: A meta-analysis*. *Journal of Traumatic Stress*, 33(4), 423–432. <https://doi.org/10.1002/jts.22587>
- National Child Traumatic Stress Network (NCTSN). (2023). *Understanding child trauma: Impacts, assessment, and treatment*. Retrieved from <https://www.nctsn.org/resources/understanding-child-trauma>

- Nugroho, A. P. (2022). Efektivitas pendekatan terapeutik dalam bimbingan konseling dan implikasinya terhadap masalah emosional siswa. *Jurnal Edu Society*, 1(2), 45–56. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/download/388/321>
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., & McGorry, P. (2007). *Mental health of young people: A global public-health challenge*. *The Lancet*, 369(9569), 1302–1313. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(07\)60368-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(07)60368-7)
- Peltonen, K., & Kangaslampi, S. (2019). *Treating children and adolescents with multiple traumas: A randomized clinical trial of narrative exposure therapy*. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1558708>
- Purnamasari, A. I. (2021). Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Bandar Sribawono Lampung Timur.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saragih, F. (2024). Efektivitas pendekatan konseling kognitif-perilaku dalam mengurangi egosentrisme pada pelaku perundungan. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 12(1), 45–58. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/1818/1411/10154>
- Setyowati, A., Rayaginansih, S. F., Fahriza, I., & Fauziah, M. (2020). *Behavioral cognitive counseling for reducing test anxiety among university students*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/icei-19.2019.17>
- Smith, A., & Roberts, L. (2020). *Cognitive behavioral interventions for adolescent trauma recovery: A review*. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 420-429. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.021>
- Spiegel, J. A., Graziano, P. A., Arcia, E., Cox, S. K., Ayala, M., Carnero, N. A., & O'Mara, N. L. (2022). Menangani kesehatan mental dan kebutuhan terkait trauma pada anak-anak dan keluarga yang dilindungi dengan terapi perilaku kognitif berfokus trauma (TF-CBT). *Administrasi dan Kebijakan dalam Penelitian Kesehatan Mental dan Layanan Kesehatan Mental*, 49(5), 881–898. <https://doi.org/10.1007/s10488-022-01207-0>
- Steinberg, L. (2017). *Cognitive and affective development in adolescence*. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
- Triandini, E. (2019). *Systematic literature review: Panduan untuk peneliti pemula*. Bandung: Penerbit Informatika.
- Tumon, S. (2021). Hubungan antara perilaku *bullying* dengan *self-efficacy* pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 12–25. <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/17528>
- Warni, S., Razzaq, A., & Putra, R. (2024). Teknik defusi kognitif dalam konseling individu untuk mengurangi perasaan tidak aman pada remaja yang diintimidasi. *Jurnal Psikologi Remaja*, 9(1), 25–37. <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/download/1818/1411/10154>
- Winingsih, E., & Rachmadyanti, P. (2021). *Traumatic counseling: Counseling approach for counselee who experience post-traumatic stress disorder*. Universitas Negeri Surabaya.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yang, R., Takarae, Y., Adney, H., Swineford, C., Walker, J. C., Cheng, P., ... Wiggins, J. L. (2023). *Neural correlates of irritability symptom relief in adolescents pre- and post-trauma-focused cognitive behavioral therapy: A pilot study on reward processing*. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 332. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2023.111645>

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---