ESTETIKOS Jurnal Ilmu Teologi dan Seni e-ISSN XXXX-XXXX
https://journal.gknpublisher.net/index.php/estetikos

Kantor Editorial: Jalan Paving Block Lingkungan 01 Kelurahan Sumompo Kecamatan Tuminting
Kota Manado - Provinsi Sulawesi Utara - Indonesia
Web: https://journal.gknpublisher.net/index.php/estetikos
e-mail: jurnalestetikos@gmail.com
Telp/WA : 081295123667

PENDEKATAN KOGNITIF-BEHAVIORAL BAGI REMAJA YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK AKIBAT TEKANAN ORANG TUA

Delviana Tasya Naleng, delviananeleng07@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Yesica Shelomita Ramenaung, yesicaramenaung@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Julan Umbeang, julanumbeang@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Anatasya Senderina Puasa, anatasyapuasa4@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Julieva Angelia Takasihaeng, angeliajulieva8@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Manado

Correspondence:
delviananeleng07@gmail.com

Vol.1 N0.3
September 2025

Article History:
Submitted:01 September 2025

Reviewed: 10 September 2025

Accepted: 29 September 2025

Pages: 13-20

Keywords:
Cognitive-behavioral approach, academic stress, parental pressure.

Copyright:
©2025, Authors.

License:

Abstract
This article discusses the impact of academic stress due to parental pressure on adolescents and the effectiveness of the cognitive-behavioral approach in addressing it. Academic stress caused by excessive parental expectations can significantly affect adolescents' mental and physical health as well as their academic performance. The cognitive-behavioral approach has been proposed as an effective intervention method to address this issue. This research uses a qualitative method with a descriptive approach to problem analysis. The cognitive-behavioral approach focuses on identifying and changing maladaptive thought patterns and behaviors. This technique helps adolescents change their perceptions of academic demands, develop more adaptive coping strategies, and improve communication skills with parents. The results show that the cognitive-behavioral approach can help adolescents cope with academic stress by changing negative thought patterns, improving stress management skills, and building self-confidence. The role of parents is also emphasized in supporting the therapeutic process and creating an environment conducive to adolescent development. In conclusion, the cognitive-behavioral approach is a promising way to address adolescent school stress due to parental pressure, but further research is needed to develop more effective and targeted interventions.

Abstrak
Artikel ini membahas dampak stres akademik akibat tekanan orang tua terhadap remaja dan efektivitas pendekatan kognitif-behavioral untuk mengatasinya. Stres akademik yang disebabkan oleh ekspektasi orang tua yang berlebihan dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik serta prestasi akademik remaja. Pendekatan kognitif-behavioral telah diusulkan sebagai metode intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analisis masalah. Pendekatan kognitif behavioral berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif. Teknik ini membantu remaja mengubah persepsi mereka terhadap tuntutan akademis, mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif, dan meningkatkan keterampilan komunikasi dengan orang tua. Hasilnya menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-behavioral dapat membantu remaja mengatasi stres akademik dengan mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keterampilan manajemen stres, dan membangun rasa percaya diri. Peran orang tua juga ditekankan dalam mendukung proses terapeutik dan menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan remaja. Kesimpulannya, pendekatan kognitif-behavioral adalah cara yang menjanjikan untuk mengatasi stres sekolah remaja akibat tekanan orang tua, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

A. Pendahuluan

Sebagai manusia pastinya memiliki potensi besar untuk belajar dan berkembang, pendidikan merupakan sarana terpenting untuk mengembangkan potensi tersebut. Melalui pendidikan, tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga membentuk karakter dan kepribadian yang menentukan arah hidup. Terutama bagi seorang siswa, pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk masa depan dan perkembangan peserta didik terutama bagi seorang remaja. Masa remaja yang umumnya menjadi seorang siswa tentu mengalami dampak yang signifikan akibat tekanan akademik yang dialami di lingkungan sekolah, apalagi masa remaja merupakan sebuah masa beralihnya anak-anak menuju proses pendewasaan yang biasanya memunculkan pergejolakan. Menurut Sarwono (2012:258), masa remaja merupakan masa di mana mereka mencari jati diri, remaja ialah orang-orang yang sedang mencari pola kehidupannya sebaik mungkin serta biasanya mereka selalu mencoba-coba segala hal walaupun menghadapi berbagai permasalahan dan kesalahan.[1]

Namun, proses pendidikan juga dapat menimbulkan tantangan. Siswa sering mengalami kesulitan beradaptasi dengan tuntutan akademik, yang berpotensi menyebabkan stres. Keseimbangan antara pengembangan keterampilan dan penanganan tekanan akademik menjadi aspek krusial dalam pendidikan modern.

Menurut Chaplin J.P (2006), dalam psikologi "stres" digambarkan sebagai kondisi kecemasan berlebihan yang mempengaruhi baik fisik maupun intelektual seseorang.[2] Menurut Barseli & Ifdil (2017:143-144) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan psikologis pada peserta didik akibat persaingan dan tuntutan dalam dunia pendidikan. Fenomena ini sering terjadi ketika ekspetasi terhadap keunggulan akademik semakin tinggi, baik dari lingkungan rumah, guru, maupun kelompok teman sebaya.

Permasalahan muncul ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan dan keterampilan siswa yang sebenarnya. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan terhadap kemampuan siswa dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan. Hal ini dapat berdampak buruk pada presentasi akademiknya.[3] Dalam penganan stres ini diperlukan pendekatan agar siswa remaja dapat menangani stres interpersonal yang dialami. Jika tidak ditangani akan memperburuk kondisi fisik serta mental remaja, Menurut Tasalim & Cahyani dalam buku Stres Akademik dan Penangannya (2021:22), dampak dari stres akademik dapat memperburuk kesehatan serta mental dari siswa yang mengalami tekanan, penurunan prestasi belara juga merupakan salah satu dampak utama yang dialami oleh siswa sehingga banyak siswa remaja yang memiliki nilai serta prestasi yang rendah yang diakibatkan oleh menurunnya minat untuk belajar.[4] Mengingat stres akademik mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan remaja, maka kebutuhan akan intervensi psikologis yang efektif menjadi mendesak. Stres akademik pada remaja, khususnya stres kompleks akibat tekanan orang tua, memerlukan solusi yang komprehensif dan efektif.

[1] Sarlito W. Sarwono, Psikologi Remaja, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada ,2012), h. 258

[2] Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi (Terj. Kartini Kartono).* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

[3] Mufadhal Barseli & Ifdil Ifdil, *Konsep Stres Akademik Siswa.* Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 5, No. 3 (2017) h 143-144.

[4] Rian Tasalim & Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik dan Penangannya.* (Indonesia: Guepedia The First On-Publisher In Indonesia). H 22.

Pendekatan kognitif-behavioral tampaknya menjadi metode intervensi yang dapat mengatasi masalah ini. kognitif-behavioral memberikan strategi terstruktur untuk membantu remaja mengelola stres dengan lebih efektif, dengan fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku terkait tuntutan akademis dan harapan orang tua. Pendektana kognitif-behavioral didefinisikan oleh Matson & Ollendick sebagai pendekatan terapeutik yang mengutamakan aspek kognitif dalam proses konseling. Metode ini merupakan serangkaian langkah yang secara khusus menempatkan proses berpikir sebagai pusat intervensi Faktanya, Pendektana kognitif-behavioral berfokus pada tiga elemen kunci dari fungsi mental klien: bagaimana mereka memandang suatu situasi (persepsi), apa yang mereka yakini benar (keyakinan), dan bagaimana pola pikir mereka fokus pada apa yang terbentuk (pikiran).[5]

Pendekatan perilaku kognitif telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasa. Pendekatan ini berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif. Ketika dihadapkan pada stres akademik, pendekatan kognitif-perilaku dapat membantu remaja mengubah persepsi mereka terhadap tuntutan akademis, mengembangkan strategi penanggulangan yang lebih adaptif, dan meningkatkan keterampilan komunikasi dengan orang tua. Meskipun penelitian telah dilakukan mengenai efektivitas pendekatan kognitif-perilaku dalam menangani masalah kesehatan mental pada remaja, penerapan spesifik pendekatan kognitif-perilaku terhadap stres akademik yang disebabkan oleh tekanan orang tua masih sulit dipahami. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai pendekatan ini penting untuk mengembangkan intervensi yang tepat sasaran dan efektif.

B. Metode Penelitian

Metode adalah suatu kegiatan ilmiah yang mengacu pada suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami satu atau lebih objek kajian dalam upaya mencari jawaban yang beralasan secara ilmiah dan memuat keabsahannya.[6] Sedangkan penelitian merupakan suatu proses penelitian yang terstruktur dan metodis. Tujuannya adalah mengumpulkan dan menganalisis data untuk menghasilkan informasi yang dapat digunakan untuk memecahkan berbagai masalah. Melalui pendekatan sistematis, penelitian bertujuan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan dan mengatasi tantangan di berbagai bidang.[7] Maka dari itu, metodologi penelitian adalah pendekatan komprehensif untuk mengidentifikasi dan mengakses data yang diperlukan untuk penelitian. Ini adalah kerangka komprehensif yang memandu proses penelitian. Penting untuk membedakan antara metode penelitian dan teknik pengumpulan data. Metode penelitian bersifat lebih komprehensif dan strategis, sedangkan metode pengumpulan data bersifat spesifik, langkah-langkah taktis yang digunakan untuk memperoleh informasi spesifik dalam metode penelitian yang lebih luas.[8]

[5] Nursabila. *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Dalam Upaya Menangani Seorang Remaja Dengan Kecenderungan Histrionik di Yayasan HotlineSurabaya* SKRIPSI. Universita Islam Negeri Sunan Ampel. 2018

[6] Rosady Ruslan, *Metode Penelitian: Public Relations & Komunikasi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006) hal 24.

[7] Roni Andespa, *Metodologi Penelitian Bisnis* (Pekanbaru: Alaf Riau, 2011) hal 7

[8] Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 1995) hal 9.

Metode Penelitian Kualitatif

Dalam menyusun penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Dengan cara ini diharapkan dapat menganalisis masalah yang ingin selidiki. Metode ini digunakan untuk menghasilkan data berdasarkan fakta yang terjadi di lapangan. Metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan serta perilaku yang diamati. Pendekatan ini berfokus pada lingkungan dan manusia seutuhnya. Penelitian ini dikembangkan menggunakan analisis deskriptif dengan pendekatan induktif untuk menyelidiki permasalahan. Metode penelitian ini menekankan pada proses penelitian dan landasan teori untuk mencocokkan fakta. Penelitian kualitatif, juga dikenal sebagai penelitian interpretatif, naturalistik, atau fenomenologis, berfokus pada makna, inferensi, dan definisi suatu situasi tertentu dan juga biasa digunakan untuk mempelajari masalah-masalah sosial.[9]

Metode pendekatan kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang diamati. Pendekatan kualitatif mengandalkan data deskriptif, dengan penekanan pada pemeriksaan keseluruhan konteks dan interaksi dengan partisipan. Metode ini digunakan karena dalam pendekatan ini data yang terkumpul terlebih dahulu dideskripsikan, kemudian dianalisis dan dirumuskan. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti bertujuan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh dari subjek penelitiannya, baik secara lisan maupun tertulis. Selain itu, dengan menggunakan metode ini peneliti mencoba menjelaskan dan mendeskripsikan data yang diperoleh dari responden berdasarkan keadaan nyata dan menganalisisnya secara tepat dan akurat.[10]).

C. Hasil dan Pembahasan

A. Kognitif-Behavioral

Pendekatan behavioral dan kognitif memiliki fokus yang berbeda dalam dunia konseling. Pendekatan behavioral menitikberatkan pada modifikasi perilaku, dengan teknik-teknik yang dirancang untuk mengubah tingkah laku individu. Di sisi lain, pendekatan kognitif berfokus pada proses berpikir, dengan teknik-teknik yang bertujuan untuk memodifikasi pola pikir yang tidak adaptif. Konseling Kognitif Behavioral merupakan model konseling yang mengintegrasikan kedua pendekatan tersebut, dikembangkan oleh Aaron Beck. Pendekatan ini menggabungkan elemen-elemen dari terapi kognitif dan terapi perilaku, menciptakan suatu metode konseling yang komprehensif. Beck (2011:110) menjelaskan bahwa Konseling Kognitif Behavioral didasarkan pada pemahaman mendalam tentang konseptualisasi klien, termasuk keyakinan dan pola perilaku spesifik mereka.[11]

Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk memfasilitasi penataan ulang kognitif pada pikiran yang menyimpang dan sistem kepercayaan klien. Hal ini diharapkan dapat menghasilkan perubahan positif dalam aspek emosional dan perilaku klien. Dalam praktiknya, Konseling Kognitif Behavioral dirancang untuk mengatasi permasalahan klien dengan cara mengidentifikasi pola pikir negatif dan mengubahnya menjadi lebih positif dan adaptif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus

[9] Dr. Rukin, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Takalar: YayasanAhmar Cendekiaindonesia, 2019),hh.56
[10] Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif (Bandung: CV Alfabeta, 2010),1.1

[11] Beck, J. *Cognitive Behavioral Therapy: Basic and Beyond* (New York: The Guilford Press, 2011) hal 110.

pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga berusaha mengatasi akar permasalahan pada tingkat kognitif. Dengan memadukan elemen-elemen dari pendekatan behavioral dan kognitif, Konseling Kognitif Behavioral menawarkan strategi intervensi yang holistik dan efektif dalam menangani berbagai masalah psikologis. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu klien mengembangkan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya, yang pada akhirnya diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam emosi dan perilaku mereka.

Pendekatan kognitif-behavioral adalah pendekatan konseling yang berfokus pada mengidentifikasi dan mengubah pola berpikir dan perilaku yang tidak sehat dan kontraproduktif. Teori ini mengakui bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berhubungan dan dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Pendekatan perilaku kognitif menekankan bahwa pola pikir negatif dapat menimbulkan emosi yang tidak menyenangkan dan perilaku kontraproduktif.[12] Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk membantu individu mengubah perilaku dan pola pikirnya. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu seseorang mencapai kedamaian mental dan fisik serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Terapi ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan dengan memperjelas proses berpikir.

B. Dampak Stres Akademik Pada Remaja Akibat Tekanan Orang tua

Stres akademik remaja yang disebabkan oleh tekanan orang tua dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan psikologisnya. Menurut Sarafino (2017:58-61), Stres akademik merupakan kondisi stres yang dialami mahasiswa ketika terdapat kesenjangan antara harapan akademik dengan kemampuan untuk memenuhinya. Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap konflik antara beban tuntutan pendidikan dengan kemampuan siswa dalam mengatasinya. Situasi ini mencerminkan ketegangan yang muncul dari ketidakseimbangan antara harapan terhadap prestasi akademik dan potensi serta sumber daya siswa untuk memenuhi tuntutan tersebut.[13] Terlalu banyak ekspektasi, terlalu banyak kritik, dan terus menerus membanding-bandingkan dengan saudara dan rekan kerja seringkali menjadi penyebab utama stres ini. Akibatnya, remaja bisa mengalami kecemasan berlebihan, depresi, dan rendah diri.

Perasaan tidak berdaya dan tidak mampu memenuhi harapan orang tua dapat menyebabkan gangguan emosi serius yang tidak hanya berdampak pada prestasi akademis tetapi juga kesehatan mental secara keseluruhan. Tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, namun stres akademik juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik remaja, menurut Agolla & Ongori (2009: 63-70), Dampak stres akademik pada siswa meliputi berbagai masalah fisik dan mental. Siswa yang menderita stres ini seringkali menjadi gelisah dan gugup, yang dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Mereka juga sering kali memiliki kekhawatiran yang terus-menerus dan tidak ada habisnya, ditambah dengan ketegangan yang berlebihan. Selain itu, stres akademik dapat menyebabkan nyeri pada leher dan bahu sehingga menimbulkan ketidaknyamanan fisik.[14] Semua gejala ini menunjukkan betapa parahnya stres akademik dapat mempengaruhi kesehatan siswa secara keseluruhan.

Dalam bidang akademik, stres dapat mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, menurunnya konsentrasi, dan pada akhirnya menurunnya prestasi akademik. Ironisnya, tekanan

[12] Putu Dharmayanti et al., *Teori dan Praktikum Layanan Konseling pada Prodi Bimbingan Konseling* (Lukluk: NILACAKRRA Publishing House, 2023) hal 175.

[13] Sarafino, *Health Psychology* (US: John Wiley & Sons INC, 2017) hal 58-61.

[14] Agolla, J. E., & Ongori, H. *An Assessment Of Academic Sress Among Ungergraduate Students: The Case of University of Botswana. Educational Research and Review,* 2009, hal 63-70.

untuk berprestasi justru bisa menjadi kontraproduktif, dan beberapa remaja terdorong untuk melakukan ketidakjujuran akademis karena merasa kewalahan. Tekanan orang tua terhadap prestasi akademis remaja dapat terjadi dalam berbagai cara, seringkali bersamaan satu sama lain. Ekspektasi yang terlalu tinggi dapat menjadi alasan utama orang tua menetapkan standar kinerja yang tidak realistis pada anaknya. Situasi ini seringkali diperburuk oleh perbandingan yang tidak adil antara remaja dengan saudara dan temannya, sehingga menimbulkan persaingan tidak sehat dan perasaan rendah diri. Menurut Taufik, Ifdil & Ardi (2013), stres akademik cenderung terjadi akibat dari tekanan orang tua serta sekolah yang terlalu tinggi dari kapasitas atau kemampuan yang dapat dicapai atau dimiliki oleh siswa tersebut.[15]

C. Pendekatan Kognitif-Behavioral bagi Remaja yang Mengalami Stres Akademik Akibat Tekanan Orang Tua

Pendekatan kognitif-behavioral merupakan cara yeng efektif untuk membantu remaja mengatasi stres akademik yang disebabkan oleh ekspetasi orang tua yang terlalu tinggi sehingga siswa merasa tertekan. Pendekatan kognitif-behavioral ini berfokus untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang sering kali menjadi akar penyebab stres, namun pikiran negatif yang berdampak buruk dapat diatasi atau diperbaiki dengan menggunakan pendekatan atau terapi kognitif-behavioral, yang dimana individu atau pelajar diajarkan untuk melihat peristiwa dari sudut pandang berbeda dengan mengajukan pertanyaan kritis tentang asumsi mereka sendiri, dengan tujuan mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan pola pikir (Wilding & Milne, 2013). Remaja yang merasakan terlalu banyak tekanan dari orang tuanya mungkin akan mengembangkan pola pikir negatif, seperti merasa tidak cukup baik atau takut gagal, terutama dalam dunia akademik.

Orang tua yang terlalu menekan mengenai prestasi yang harus selalu sempurna cenderung akan membuat anak takut mencoba karena merasa kurang baik dan takut gagal. Namun melalui pendekatan kognitif-behavioral, remaja bisa untuk belajar mengenali pikiran-pikiran tersebut dan menggantinya dengan pikiran-pikiran yang lebih positif dan realistis. Misalnya, alih-alih berpikir, "Saya harus selalu sempurna", kita diajarkan untuk berpikir, "Saya bisa belajar dari kesalahan saya dan terus berkembang." Selain mengubah pola pikir negatif, pendekatan kognitif-behavioral juga dapat membantu remaja dalam mengembangkan keteampilan dalam mengelola stres secara efektif. Pendekatan perilaku kognitif diperlukan untuk mengatasi stres pada remaja, pendekatan kognitif-behavioral merupakan model psikologi konseling yang memadukan aspek kognitif dan perilaku. Juga dikenal sebagai terapi perilaku kognitif, pendekatan ini menggabungkan strategi perilaku spesifik dan proses kognitif untuk mengubah pola pikir dan perilaku seseorang.

Konsep inti Pendekatan kognitif-behavioral adalah menggabungkan pendekatan perilaku dan kognitif dengan tujuan membawa perubahan positif dalam cara orang berpikir dan berperilaku (Zuraidah, 2023:3). Dengan mempelajari keterampilan ini, remaja akan lebih mampu mengatasi tekanan akademis dan mendapatkan tingkat ketenangan dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental dan fisik, namun juga memberikan landasan bagi pertumbuhan pribadi yang kuat. Orang tua berperan penting dalam keberhasilan pendekatan kognitif-behavioral pada remaja yang menderita stres akademik. Selama sesi pendekatan kognitif-behavioral, terapis sering kali membantu orang tua memahami

[15] Taufik, Ifdil, L., & Ardi, Z., *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang.* Jurnal Konseling dan Pendidikan. 2013, hal 143-150.

cara mendukung anak mereka dengan lebih efektif. Orang tua diajarkan untuk memuji dan menghargai usaha dan proses belajar, bukan hanya hasil akhirnya.

Mereka juga didorong untuk menciptakan lingkungan rumah yang mendukung di mana generasi muda merasa aman membicarakan stres dan tekanan yang mereka alami tanpa takut dihakimi atau dihukum.

D. Kesimpulan

Stres akademik di kalangan remaja, terutama stres yang disebabkan oleh tekanan orang tua, merupakan masalah serius yang dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental serta prestasi akademik mereka. Pendekatan perilaku kognitif, dengan fokusnya pada mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif, telah muncul sebagai metode intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Pendekatan perilaku kognitif dapat membantu remaja mengubah pola pikir negatif, mengembangkan keterampilan manajemen stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan meningkatkan komunikasi dengan orang tua. Peran orang tua sangat penting bagi keberhasilan pendekatan ini, termasuk memberikan dukungan yang efektif dan menciptakan lingkungan rumah yang mendukung. Pendekatan perilaku kognitif telah menunjukkan hasil yang menjanjikan, namun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran. Singkatnya, pengelolaan stres akademik pada remaja memerlukan pendekatan holistik yang mencakup remaja, orang tua, dan lingkungan, dan pendekatan kognitif-perilaku dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan psikologis remaja dan meningkatkan kinerja akademik.

Referensi

Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assessment Of Academic Sress Among Ungergraduate Students: The Case of University of Botswana. Educational Research and Review.

Andespa, R. (2011). Metodologi Penelitian Bisnis. Pekanbaru: Alaf Riau.

Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3).

Beck, J. (2011). Cognitive Behavioral Therapy: Basic and Beyond. New York: The Guilford Press.

Chaplin, J.P. (n.d.). Kamus Lengkap Psikologi (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Dharmayanti, P., et al. (2023). Teori dan Praktikum Layanan Konseling pada Prodi Bimbingan Konseling. Lukluk: NILACAKRRA Publishing House.

Nursabila. (n.d.). Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Cognitive Behavior Therapy Dalam Upaya Menangani Seorang Remaja Dengan Kecenderungan Histrionik di Yayasan HotlineSurabaya. SKRIPSI. Universita Islam Negeri Sunan Ampel.

Rukin. (2019). Metodologi Penelitian Kualitatif. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekiaindonesia.

Ruslan, R. (2006). Metode Penelitian: Public Relations & Komunikasi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sarafino. (2017). Health Psychology. US: John Wiley & Sons INC.

Sarwono, S. W. (2012). Psikologi Remaja. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Soehartono, I. (1995). Metode Penelitian Sosial. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2010). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: CV Alfabeta.

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (n.d.). Stres Akademik dan Penangannya. Indonesia: Guepedia The First On-Publisher In Indonesia.

Taufik, Ifdil, L., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Jurnal Konseling dan Pendidikan.