

Penerapan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Meningkatkan Self-Identity Generasi Z Siswa Kelas VIII A di SMP Negeri 3 Denpasar

I Gusti Lanang Rai Arsana¹, Made Wery Dartiningsih², Ziadatun Nufus³, Hestika Angelina Rukka⁴

Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

e-mail:lanangarsana@gmail.com¹, mdartiningsih@gmail.com², adeqjia@gmail.com³, hestikaangelina@gmail.com⁴

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 24 Juli 2024

Revisi: 13 Agustus 2024

Disetujui: 18 November 2024

Dipublikasikan: Desember 2024

Keyword

Cognitive Behavioral Therapy

Self-Identity

Generation Z

Abstract

This study aims to examine the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) to enhance self-identity among Generation Z students in class VIII A at SMPN 3 Denpasar. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically using the one-group pre-test post-test design. The subjects of the study consisted of 8 students selected based on the result of a questionnaires indicating low self-identity level. Data were collected through pre-test and post-test measurements and analyzed using descriptive statistic and paired sample t-test. Prior to the paired t-test, normality testing was conducted using the Shapiro-Wilk test, which showed that the data were normally distributed. The results revealed a significant difference between the pre-test and post-test score, with a mean difference of 4.750 ($p = 0.002$ for one-sided test, $p = 0.005$ for two-sided test). The findings suggest that CBT significantly improves students' self-identity in adolescents, particularly in the context of Generation Z students.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Kemunculan Generasi Z di tengah pesatnya perkembangan teknologi informasi menjadi fenomena yang perlu mendapatkan perhatian serius, terutama dari dunia pendidikan. Hal ini disebabkan oleh perbedaan karakteristik Generasi Z dengan Generasi sebelumnya, yaitu Generasi Milenial, yang membuat pendekatan pendidikan lama diprediksi kurang relevan. Generasi Z dikenal sebagai Generasi yang sangat akrab dengan teknologi. Sebagai penerus Generasi Milenial, mereka sering disebut sebagai *Net Generation* atau *Digital Natives* (Youarti & Hidayah, 2018). Istilah ini menggambarkan mereka sebagai anak kandung internet karena merupakan Generasi pertama yang tumbuh bersama dengan kecanggihan teknologi digital sejak lahir. Berbagai perangkat teknologi informasi dan komunikasi (ICT) yang terhubung dengan internet telah menjadi bagian integral dari kehidupan Generasi Z. Bahkan sebelum memasuki pendidikan formal, mereka sudah menjadi warga aktif dalam dunia virtual dan terbiasa menggunakan teknologi digital dalam berbagai aspek kehidupan. (Maritsa et al., 2021)

Kemajuan teknologi telah membawa banyak manfaat positif, seperti kemudahan dalam mengembangkan bisnis online, meningkatkan efektivitas komunikasi, serta mendukung berbagai aspek dunia pendidikan. Namun, tidak dapat diabaikan bahwa teknologi juga memiliki dampak negatif. Banyak individu yang terpengaruh oleh pengaruh media sosial, terjebak dalam gaya hidup hedonis, dan akhirnya kehilangan jati diri mereka (*self-identity*). Hedonisme sendiri merupakan pandangan yang menganggap kesenangan atau kenikmatan duniawi sebagai tujuan utama hidup

(Mansur & Ridwan, 2022). Pandangan ini sering menjadi pedoman bagi sebagian Generasi masa kini, yang berkontribusi pada rendahnya kesadaran *Self-Identity*.

Dalam proses pencarian identitas, Generasi Z melewati fase *moratorium psikososial*, yaitu masa transisi antara keamanan di masa kanak-kanak dan otonomi di masa dewasa. Selama fase ini, masyarakat cenderung memberikan kelonggaran kepada Generasi Z untuk bebas dari tanggung jawab besar, sekaligus membiarkan mereka bereksperimen dengan berbagai identitas. Generasi Z sering kali mencari referensi dari budaya mereka, mencoba berbagai peran, dan mengeksplorasi kepribadian yang berbeda sebagai upaya untuk menemukan tempat mereka di dunia. Eksperimen ini merupakan proses yang disengaja untuk menemukan identitas yang sesuai dengan diri mereka. Pada akhirnya, sebagian besar Generasi Z mampu meninggalkan peran yang tidak cocok atau tidak diinginkan, sehingga memperkuat pemahaman mereka tentang diri dan peran mereka di masyarakat.

Erikson menyatakan istilah pencarian *Self-Identity* sebagai bentuk usaha dalam menguatkan suatu konsep diri yang bermakna, merangkum semua pengalaman berharga di masa lampau, realitas keyakinan yang terjadi termasuk juga aktivitas yang dilakukan sekarang serta harapan di masa depan menjadi sebuah kesatuan gambaran tentang “diri” yang utuh, berkesinambungan dan unik (Zaini Miftach, 2018). Sedangkan menurut Marcia (dalam Purwadi, 2018), *Self-Identity* adalah komponen penting yang menunjukkan identitas personal individu. Semakin baik struktur pemahaman diri seseorang berkembang, semakin sadar individu akan keunikan dan kemiripan dengan orang lain, serta semakin sadar akan kekuatan dan kelemahan individu dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, jika kurang berkembang maka individu semakin tergantung pada sumber-sumber eksternal untuk evaluasi diri (Ari Ramdhanu & Sunarya, 2019)

Dalam psikologi, konsep identitas umumnya merujuk pada kesadaran akan kesatuan dan kesinambungan diri, serta keyakinan yang relatif stabil sepanjang rentang kehidupan, meskipun individu mengalami berbagai perubahan. Desmita (dalam Anggraeni, 2021) menjelaskan bahwa: Identitas diri atau *self-identity* adalah perasaan subjektif yang konsisten tentang diri sendiri, yang berkembang seiring waktu melalui proses eksplorasi dan komitmen. Instrumen ini mengidentifikasi empat status identitas, yaitu: **difusi identitas** (*identity diffusion*), **penyitaan identitas** (*identity foreclosure*), **penundaan identitas** (*identity moratorium*), dan **pencapaian identitas** (*identity achievement*) (Husni & Purwaningsih, 2017).

Pada dasarnya, *self-identity* Generasi Z dapat dipahami sebagai kesadaran mereka dalam memahami posisi diri, memberi makna pada keberadaannya, serta menegaskan dirinya sebagai individu yang unik, berkarakter, dan memiliki keyakinan yang stabil. Generasi Z juga berperan penting dalam kehidupan bermasyarakat dan memahami perannya dalam konteks sosial.

Salah satu faktor yang memengaruhi perkembangan identitas diri Generasi Z adalah faktor hereditas, yaitu totalitas karakteristik yang diwariskan dari orang tua kepada anak. (Trivina et al., 2024). Hereditas mencakup potensi bawaan, baik fisik maupun psikis, yang dimiliki sejak masa konsepsi. Potensi ini diwariskan melalui gen dan meliputi bakat, sifat-sifat keturunan, inteligensi, dan kepribadian. Nerizka et al. (2021) menegaskan bahwa hereditas memengaruhi aspek struktural individu, sementara perilaku dipengaruhi oleh pembelajaran dan pengalaman. Menurut Marcia (dalam Desmita 2017), pembentukan identitas diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tingkat identifikasi dengan orang tua dan gaya pola asuh, seperti otoriter, permisif, atau demokratis, berperan penting dalam proses ini. Selain itu, keberadaan figur teladan dan harapan sosial dari keluarga,

sekolah, serta teman sebaya turut membentuk arah identitas individu. Keterbukaan terhadap berbagai alternatif identitas juga memungkinkan individu mengeksplorasi jati diri. Terakhir, kepribadian yang berkembang sejak pra-adolesen menjadi landasan penting dalam menghadapi tantangan dan memperkuat *Self-Identity*.

Rendahnya *self-identity* dapat memicu perilaku maladaptif pada siapa saja, terutama pada Generasi Z yang saat ini sangat hanyut oleh perkembangan teknologi. Hal ini dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan dengan metode penyebaran angket, observasi, dan wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) serta guru mata pelajaran di SMP Negeri 3 Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-identity* siswa kelas VIII A di SMP Negeri 3 Denpasar tergolong rendah. Kondisi ini berpotensi menghambat perkembangan pendidikan dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan global di masa depan.

Sebagai langkah intervensi, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dipilih sebagai pendekatan terapeutik yang dapat membantu siswa mengatasi permasalahan tersebut. CBT adalah metode terapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini melibatkan identifikasi serta perubahan pola pikir yang negatif atau tidak sehat yang memengaruhi emosi dan perilaku individu. Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengatasi masalah psikologis, mengganti pola pikir yang tidak sehat, serta meningkatkan *self-identity* dan kemampuan berperilaku secara adaptif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ayun dan Wibowo (2020) dengan judul *Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa* menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor motivasi berprestasi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah penerapan teknik CBT. Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik CBT efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mahasiswa. Sementara itu, Antoni dan Swinson (dalam Utama & Ambarini, 2023) menjelaskan bahwa strategi utama dalam CBT adalah mengubah pemikiran dan keyakinan irasional menjadi lebih rasional, sehat, dan positif. CBT berangkat dari pemahaman bahwa perilaku yang terlihat merupakan hasil dari proses berpikir. Melalui intervensi kognitif, individu diharapkan dapat mengubah cara berpikir, merasakan, dan bertindak ke arah yang lebih adaptif. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-identity* yang rendah pada Generasi Z, khususnya siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Denpasar, melalui penerapan Cognitive Behavior Therapy.

Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur skor *self-identity* siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental*, khususnya metode *one group pre-test post-test design*. Keunggulan dari eksperimen ini adalah kita dapat membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan pada partisipan yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama (William & Hita, 2019).

Subjek penelitian terdiri atas 8 siswa kelas VIII A SMP Negeri 3 Denpasar yang memiliki tingkat *self-identity* rendah, Menurut Arikunto (dalam Ersan et al., 2019), sample adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sejalan dengan pendapat Sugiono (dalam Maswar, 2017) menjelaskan
Arsana,, dkk (Penerapan Cognitive Behavioral Therapy.....)

bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yang ditentukan berdasarkan hasil angket awal yang mengukur aspek psikologis dan sosial siswa yang mewakili Generasi Z yang sedang dalam fase perkembangan mencari dan membangun jati diri. Angket tersebut mencakup indikator-indikator seperti aspek kognitif, emosional, sikap, adaptif, dan timbal balik psikososial

Tabel 1.1 Bluprint dari skala *Self-Identity*:

Variabel	Aspek	Indikator	No Item		N
			F	UF	
Meningkatkan <i>Self-Identity</i> :	1. Aspek Psikologis	a. Kognitif	1,2,	7,8,	10
		b. Emosional	3,4,	9,10,	
		c. Sikap	5,6	11,12	
	2. Aspek Sosial	a. Adaptif	13,14,	17,18,	10
		b. Timbal balik psikososial	15,16	19,20	
Jumlah butir soal					20

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan adalah statistik deskriptif. Analisis statistik deskriptif bertujuan untuk mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data sehingga dapat disajikan dalam tampilan yang lebih baik (Wahyuni, 2020). Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan perubahan skor *self-identity* siswa dan sebelum melakukan uji t-berpasangan (paired sample t-test) untuk menguji perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*, dilakukan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk untuk memastikan data terdistribusi normal.

Hasil dan Pembahasan

Data yang disajikan dalam hasil dan pembahasan ini merupakan data sebelum dan setelah perlakuan bimbingan kelompok berbasis *CBT*. Data awal diperoleh dengan memberikan angket yang mengukur dan menganalisis perbedaan yang signifikan dengan aspek *Self-Identity* siswa. Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa penelitian ini untuk meningkatkan *Self-Identity* siswa Generasi Z dengan menerapkan teknik *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* pada siswa kelas VIII A sebanyak 8 orang di SMP Negeri 3 Denpasar. Adapun data yang di peroleh sebagai berikut:

Tabel 1.2 Data hasil prolehan *Pre-test*.

No	Nama	Frekuensi nilai soal <i>pre-test</i>										Jumlah
		x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	
1	ZDN	3	2	1	1	1	2	1	1	1	3	16

2	HAR	3	2	1	3	2	3	2	2	1	3	22
3	NKDM	2	1	1	3	4	2	1	1	1	1	17
4	NMDU	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	17
5	FMR	2	2	1	1	2	2	1	1	2	3	17
6	SSB	2	1	1	1	2	4	2	1	1	4	19
7	RSA	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	17
8	UM	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	18

Tabel di atas menyajikan data hasil *pre-test* yang diperoleh sebelum siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan skala *Self-Identity*, ditemukan profil data *Self-Identity* pada dua aspek utama pembentuknya, yaitu aspek psikologis dan aspek sosiologis. Dari kedua aspek tersebut, aspek psikologis menunjukkan skor yang lebih rendah dibandingkan aspek sosiologis. Dari hasil perolehan *pre-test* terdapat perbedaan skor dari masing-masing siswa. Skor tertinggi berjumlah 22 dan skor terendah adalah 16 dengan responden sebanyak 8 siswa SMP Negeri 3 Denpasar.

Tabel 1.3 Data hasil perolehan *Post-test*.

No	Nama	Frekuensi nilai soal <i>post-test</i>										Jumlah
		X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	
1	ZDN	4	3	1	3	2	2	2	3	3	2	25
2	HAR	4	3	2	3	2	1	1	3	2	3	24
3	NKD	2	1	1	3	4	2	1	1	2	1	18
4	NMD	3	2	3	2	3	1	3	3	4	2	26
5	FMR	3	3	2	1	3	2	3	2	3	2	24
6	SSB	2	3	2	1	3	2	1	4	2	3	23
7	RSA	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	18
8	UM	3	2	2	2	1	3	2	3	2	3	23

Tabel di atas menunjukkan hasil *post-test* yang menggambarkan *Self-Identity* siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Hasil *post-test* ini mengindikasikan adanya peningkatan *Self-Identity* pada siswa setelah diberikan perlakuan tersebut. Untuk memvisualisasikan perbandingan antara kedua hasil tersebut, peneliti juga menyajikan table serta *grafik pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1.4 perbandingan hasil nilai *pre-test* dan *post-test*.

No	Nama	X_i	X_{ii}	D ($X_{ii}-X_i$)	D^2
1	ZDN	16	25	9	81
2	HAR	22	24	2	4
3	NKDM	17	18	1	1
4	NMDU	17	26	9	81
5	FMR	17	24	7	49
6	SSB	19	23	4	16

Arsana,, dkk (Penerapan Cognitive Behavioral Therapy.....)

7	RSA	17	18	1	1
8	UM	18	23	5	25
Jumlah		143	181	38	258

Tabel diatas menyajikan perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* dari 8 siswa yang mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk meningkatkan *self-dentity*.

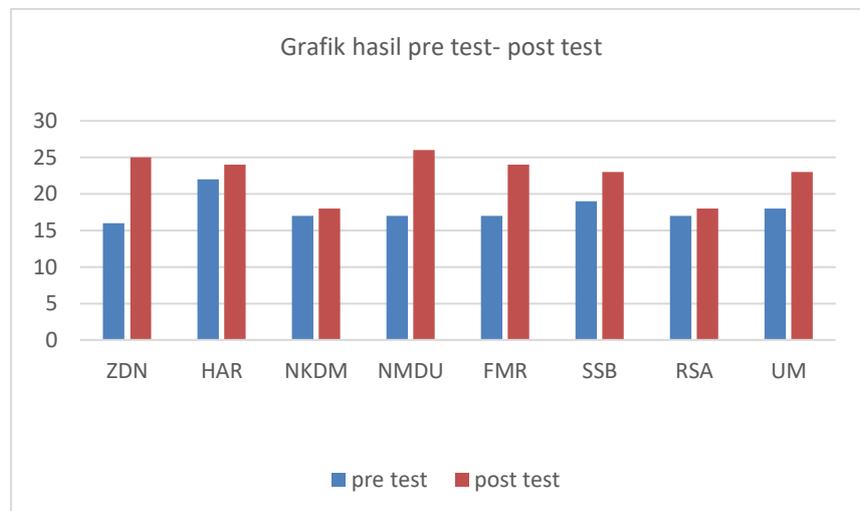
Xi : Nilai pre-test, yakni skor yang diperoleh siswa sebelum mengikuti layanan bimbingan konseling dengan pendekatan CBT

Xii : Nilai post-test, yakni skor yang diperoleh siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT

D (xii-xi) : Selisih antara nilai post-test(xii) dan pre-test (xi). Angka ini menunjukkan perubahan nilai atau peningkatan skor setelah intervensi

D² : Kuadrat dari selisih D.

Table 1.4 menunjukkan perbandingan antara nilai xi dan xii untuk setiap entitas, dengan selisih (D) dan kuadrat selisih (D²). Misalnya untuk entitas ZDN, nilai xi adalah 16 dan xii adalah 25, sehingga D = 9 dan D² = 81. Perhitungan serupa dilakukan untuk entitas lainnya. Secara keseluruhan, jumlah D adalah 38 dan jumlah D² adalah 258 yang menggambarkan tingkat variasi antara kedua nilai. Berikut dapat dilihat pada grafik di bawah, hasil dari pre-test dan post-test.



Sebelum menguji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas untuk menguji apakah variabel berdistribusi normal atau tidak. Jika sig > 0,05 maka normal, dan jika sig < 0,05 maka dikatakan tidak normal.

Table 1.5 Tabel Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
D	.171	8	.200*	.890	8	.232
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Dari hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data yang diuji terdistribusi normal. Nilai statistik Shapiro-Wilk untuk D (selisih antara nilai post-test dan pre-test) adalah 0,890 dengan nilai $p > 0,232$ ($p > 0,05$). Karena nilai p lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol yang menyatakan bahwa data terdistribusi normal gagal ditolak, yang berarti data terdistribusi normal.

Tabel 1.6 Uji t-berpasangan (Paired Sample t-test)

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	post_test - pre_test	4.750	3.327	1.176	1.968	7.532	4.038	7	.002	.005

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata perbedaan skor adalah 4.750 ($t = 4.038$, $df = 7$, $p = 0.002$ untuk uji satu sisi dan $p = 0.005$ untuk uji dua sisi)) dengan nilai p yang lebih kecil dari 0,05 dan interval kepercayaan 95% antara 1.968 dan 7.532. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan dengan pendekatan CBT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *self-identity* siswa.

Dalam hal pencapaian *Self-Identity* siswa memiliki komitmen yang kuat pada dirinya, dari beberapa siklus yang sudah dilalui, komitmen yang sudah dibentuk sejak awal bisa ia lakukan dengan adanya perubahan yang dimiliki sesudah diberlakukan bimbingan kelompok dengan pendekatan CBT. Menurut Marcia (Rahmalia, 2019) pembentukan identitas diri memerlukan adanya dua elemen penting, yaitu eksplorasi (krisis) dan komitmen. Eksplorasi (krisis) menunjuk pada suatu masa dimana seseorang berusaha menjelajahi berbagai alternatif pilihan. Remaja yang sebelumnya cenderung bersikap dan berperilaku negatif, sudah berubah pada sikap dan perilaku yang positif. Hal ini ditunjukkan dengan sikap dan perilaku positif yang dimunculkan setelah diberikan terapi (Barsei

& Atmoko, 2023). CBT diterapkan agar pikiran negatif yang muncul pada diri remaja dapat diatasi serta dimodifikasi menjadi pikiran yang positif.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Dian Fitriani & Debi Primanda (2023), yang menunjukkan integrasi antara pendekatan pembelajaran dalam CBT dapat efektif dalam mengatasi perilaku maladaptif pada remaja di panti sosial melalui program Pembelajaran Karakter Berbahasa Inggris oleh BENI. Selain itu juga, penelitian oleh Aini (2019) tentang *Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan*, menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan kognitif dan perilaku subjek penelitian. Subjek penelitian melakukan interaksi sosial dengan baik, sehingga subjek penelitian tetap menjaga hubungan atau kontak sosial, sehingga subjek penelitian merasa tidak sendiri.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* efektif dalam meningkatkan *Self-Identity* siswa generasi Z kelas VIII A SMP Negeri 3 Denpasar. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test* dengan rata-rata perbedaan skor adalah 4.750 yang menunjukkan peningkatan *self-identity* siswa. Meskipun demikian, desain penelitian dengan menggunakan *one group pre-test ost-test design* tanpa kelompok kontrol dapat membatasi kemampuan untuk menarik Kesimpulan kausal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sample yang lebih besar.

Daftar Pustaka

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Anggraeni, A. (2021). Pembentukan Identitas Diri pada Remaja yang Diadopsi. *Acta Psychologia*, 1(2), 124–133. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43149>
- Ari Ramdhanu, C., & Sunarya, Y. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(1), 7–17. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ayun, Q., & Wibowo, N. R. (2020). Teknik Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Analitika*, 12(2), 159–168. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3701>
- Barsei, A. N., & Atmoko, A. W. (2023). Jurnal Pembangunan Nagari. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 8(1), 55. <https://doi.org/10.30559/jpn.v9i1.441>
- Dian Fitriani, & Debi Primanda. (2023). Intervensi Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Perilaku Maladaptif: Program PKBI di PSBR Taruna Jaya 1. *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 2(1), 172–182. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v2i1.646>
- Ersan, Marli, S., & Uliyanti, E. (2019). Pengaruh Model Mind Mapping Terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–8.
- Husni, M. A., & Purwaningsih, I. E. (2017). Identitas Diri Ditinjau Dari Kelekatan Remaja Pada Orang Tua Di Smkn 4 Yogyakarta. *Jurnal Spirits*, 4(1), 43. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i1.1031>

- Mansur, A., & Ridwan, R. (2022). Karakteristik siswa generasi z dan kebutuhan akan pengembangan bidang bimbingan dan konseling. *Educatio*, 17(1), 120–130. <https://doi.org/10.29408/edc.v17i1.5922>
- Maritsa, A., Hanifah Salsabila, U., Wafiq, M., Rahma Anindya, P., & Azhar Ma'shum, M. (2021). Pengaruh Teknologi Dalam Dunia Pendidikan. *Al-Mutharabah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18(2), 91–100. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i2.303>
- Maswar, M. (2017). Analisis Statistik Deskriptif Nilai UAS Ekonometrika Mahasiswa dengan Program SPSS 23 & Eviews 8.1. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 1(2), 273–292. <https://doi.org/10.35316/jpii.v1i2.54>
- Nerizka, D., Latipah, E., & Munawwir, A. (2021). Faktor Hereditas Dan Lingkungan Dalam Membentuk Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1, 55–64. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i1.38234>
- Purwadi. (2018). Proses Pembentukan Jati Diri Remaja. In *Indonesia Psychological Journal* (Vol. 1, Nomor 1, hal. 43–52).
- Rahmalia, R. (2019). Hubungan keberfungsian keluarga dengan eksplorasi dan komitmen dalam pembentukan identitas vokasional pada remaja. *Nathiqiyah*, 2(1), 13–25.
- Trivina, Herdiani, R. T., Vienlentina, R., Mulyani, Suriswo, Haryani, N., Nurhayati, S. A., Lelyana, N., Yuniarni, D., Hartinah, S., Nasution, F. S., Sulaiman, & Dewi, I. (2024). *Bimbingan Konseling Anak Usia Dini* (Vol. 19, Nomor 5).
- Utama, A. S., & Ambarini, T. K. (2023). Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengatasi Gejala Post Traumatic Stress Disorder. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(2), 245. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76983>
- Wahyuni, M. (2020). Statistik Deskriptif Untuk Penelitian Olah Data Manual dan SPSS versi 25. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Nomor Mi).
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint. *JSM STMIK Mikroskil*, 20(1), 71–80.
- Youarti, I. E., & Hidayah, N. (2018). Perilaku Phubbing Sebagai Karakter Remaja Generasi Z. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 143. <https://doi.org/10.26638/jfk.553.2099>
- Zaini Miftach. (2018). Pengertian Identitas Diri. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 53–54.