

Analisis Kebermanfaatan Program Bimbingan Psikososial Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Siswi Angkatan 1 Tahun 2026 UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan

Rizki Amaliyah, Paradila Firrizky

Universitas Binda Darma Palembang

Corresponding email: riski.amilyah@binadarma.ac.id

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 25-06-2026
Received : 05-07-2026
Revised : 05-08-2026
Accepted : 06-08-2026

Keywords

Bimbingan Psikososial;
Cognitive Behavioral Therapy;
Rehabilitasi Sosial;
Remaja Perempuan;
Resiliensi

Doi: 10.59066/ijoms.v5i2.2623

ABSTRACT

Remaja perempuan yang menjalani rehabilitasi sosial sering menghadapi permasalahan psikologis dan sosial, seperti rendahnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi, kecenderungan menarik diri, serta ketidakpastian dalam menghadapi kehidupan mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat resiliensi delapan siswi Angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Wanita Tuna Sosial (PSRWTS) Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. Program dilaksanakan pada Maret–Juni 2026 menggunakan pendekatan bimbingan psikososial berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Kegiatan meliputi asesmen awal, fun game, sharing session, bimbingan psikososial berbasis CBT, penyusunan dream board, observasi akhir, dan wawancara evaluatif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan tematik. Hasil kegiatan menunjukkan perkembangan positif dalam kompetensi personal, kepercayaan diri, penerimaan terhadap perubahan, regulasi emosi, keterhubungan sosial, spiritualitas, dan orientasi masa depan. Perkembangan paling menonjol terlihat pada kepercayaan diri dan penerimaan terhadap perubahan, yang ditunjukkan melalui keberanian berkomunikasi, mengungkapkan perasaan, menyelesaikan karya keterampilan, bekerja sama, dan menampilkan hasil karya dalam kegiatan fashion show. Para siswi juga memiliki rencana yang lebih jelas untuk membuka usaha menjahit, tata rias, atau salon setelah menyelesaikan pembinaan. Namun, regulasi emosi masih memerlukan pendampingan berkelanjutan. Program ini menunjukkan bahwa bimbingan psikososial berbasis CBT yang terstruktur, partisipatif, dan suportif dapat menjadi pendekatan praktis dalam memperkuat resiliensi serta mempersiapkan remaja perempuan di lembaga rehabilitasi untuk menjalani kehidupan secara mandiri.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright© 2026 by Author. Published by CV. Era Digital Nusantara



Pendahuluan

Remaja perempuan yang menjalani pembinaan di lembaga rehabilitasi sosial menghadapi tantangan perkembangan yang lebih kompleks dibandingkan dengan remaja pada umumnya. Selain menjalani perubahan biologis, emosional, dan sosial pada masa remaja, mereka sering membawa pengalaman keterbatasan ekonomi, konflik keluarga, kehilangan dukungan pengasuhan, stigma sosial, terputusnya pendidikan, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi kepercayaan diri, kemampuan membangun relasi, pengendalian emosi, dan kesiapan menjalani kehidupan secara mandiri. Kajian Livingston et al. (2025) menunjukkan bahwa kemiskinan,

diskriminasi, trauma, ketimpangan pendidikan, dan lemahnya dukungan sosial dapat menimbulkan konsekuensi psikologis jangka panjang pada anak dan remaja apabila tidak diimbangi dengan intervensi serta lingkungan perlindungan yang memadai.

UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Wanita Tuna Sosial (PSRWTS) Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan memiliki peran strategis dalam memberikan perlindungan, rehabilitasi, pembinaan, dan pemberdayaan kepada perempuan yang menghadapi permasalahan sosial. Pelayanan yang diberikan tidak cukup hanya memenuhi kebutuhan dasar dan keterampilan vokasional, tetapi juga perlu memperhatikan kondisi psikologis para penerima manfaat. Remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan atau rehabilitasi memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah penyesuaian, rendahnya harga diri, keterbatasan dukungan sosial, kesulitan membangun kepercayaan, dan hambatan mengelola pengalaman negatif. Turgut Atak dan Bebiş (2024) mengidentifikasi bahwa rendahnya kepercayaan diri, efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah, dukungan sosial, serta pengalaman penelantaran dan kekerasan merupakan faktor yang dapat melemahkan resiliensi remaja dalam pengasuhan institusional.

Salah satu kapasitas psikologis yang dibutuhkan para siswi dalam menghadapi kondisi tersebut adalah resiliensi. Resiliensi bukan sekadar kemampuan bertahan secara pasif, melainkan proses dinamis yang memungkinkan individu beradaptasi, pulih, dan berkembang secara positif ketika menghadapi tekanan. Dalam konteks pengasuhan institusional, resiliensi terbentuk melalui interaksi antara kekuatan personal, dukungan pengasuh, hubungan teman sebaya, kesempatan mengembangkan keterampilan, dan kualitas lingkungan sosial. Pinheiro et al. (2021) menegaskan bahwa resiliensi remaja dalam pengasuhan residensial harus dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan aset individual, sumber daya keluarga dan lembaga, penilaian terhadap pengalaman, serta strategi coping.

Remaja dalam situasi rentan sebenarnya memiliki peluang untuk mengembangkan resiliensi apabila memperoleh lingkungan yang aman dan dukungan yang konsisten. Kajian integratif Vanderley et al. (2020) menemukan bahwa dukungan keluarga, teman sebaya, guru, nilai budaya, aspirasi masa depan, dan aspek religius merupakan faktor yang memperkuat resiliensi remaja dalam konteks kerentanan sosial. Penelitian terhadap remaja panti asuhan di Indonesia juga memperlihatkan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi (Lasamahu & Murti, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi tidak dapat hanya dibebankan kepada individu, tetapi perlu difasilitasi melalui relasi yang suportif dan program kelembagaan yang terstruktur.

Dukungan sosial menjadi penting karena membuat remaja merasa diterima, didengarkan, dan tidak menghadapi kesulitan seorang diri. Stojanović dan Rezo Bagarić (2024) menemukan bahwa pengalaman positif selama berada dalam pengasuhan, konsep diri, karakteristik personal, dan dukungan sosial berperan dalam membantu remaja menjalani transisi menuju kehidupan mandiri. Selain itu, penelitian Bharti dan Sharma (2025) menunjukkan bahwa kemampuan pemecahan masalah, penetapan tujuan masa depan, regulasi diri, dukungan teman sebaya, kesempatan pendidikan, dan pengasuhan yang stabil merupakan unsur penting dalam pembentukan resiliensi kognitif remaja di lembaga pengasuhan. Dengan demikian, program pembinaan perlu menyentuh dimensi personal sekaligus lingkungan sosial.

Upaya meningkatkan resiliensi dapat dilakukan melalui program bimbingan psikososial. Bimbingan psikososial mengintegrasikan perhatian terhadap pikiran, emosi,

perilaku, hubungan interpersonal, dan lingkungan sosial individu. Program ini memberi ruang bagi remaja untuk mengenali pengalaman, mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan, serta mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tekanan. Romero Anilema et al. (2026) menemukan bahwa hubungan dengan figur yang bermakna, pengenalan diri, spiritualitas, tujuan hidup, dan keterlibatan dalam ruang dukungan menjadi fondasi utama resiliensi remaja yang hidup dalam kondisi rentan. Temuan tersebut menegaskan pentingnya lingkungan yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan kesempatan untuk berbicara secara terbuka.

Bimbingan psikososial dalam laporan ini dikembangkan dengan menggunakan prinsip Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan CBT didasarkan pada pemahaman bahwa pikiran, emosi, dan perilaku saling berkaitan. Remaja dibantu mengenali pikiran negatif atau tidak rasional, mengevaluasi kebenarannya, kemudian membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih konstruktif. Ningrum (2023) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan, depresi, perilaku maladaptif, dan tindakan menyakiti diri, sedangkan CBT dapat digunakan untuk memperkuat kemampuan tersebut apabila disesuaikan dengan konteks sosial dan budaya remaja.

Efektivitas pendekatan kognitif-perilaku dalam meningkatkan resiliensi remaja telah didukung oleh sejumlah penelitian. Meta-analisis Llistosella et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi multikomponen dan CBT dapat meningkatkan resiliensi, khususnya pada remaja awal yang berada dalam kelompok berisiko. Penelitian Ghorbani et al. (2020) juga menemukan bahwa CBT mampu meningkatkan regulasi emosi dan afek positif sekaligus menurunkan afek negatif, agresivitas, serta perilaku menyakiti diri pada remaja perempuan. Sementara itu, Stadler et al. (2023) membuktikan bahwa pelatihan keterampilan berbasis kognitif-perilaku pada remaja perempuan yang tinggal di institusi kesejahteraan pemuda memberikan perbaikan psikososial dan penurunan masalah perilaku yang lebih terlihat pada masa tindak lanjut.

Program CBT yang dilaksanakan secara berkelompok memiliki kelebihan karena memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar sekaligus dukungan sosial. Shechtman (2025) menjelaskan bahwa terapi kelompok dapat mengurangi stres, kecemasan, dan agresivitas serta meningkatkan persepsi diri, pengendalian diri, dan fungsi psikososial remaja. Interaksi kelompok memberi kesempatan kepada peserta untuk menyadari bahwa permasalahan yang dialaminya juga dapat dialami orang lain, sehingga perasaan terisolasi berkurang. Kelompok juga dapat menjadi ruang untuk melatih komunikasi, empati, kerja sama, keterbukaan, dan penyelesaian masalah.

Dalam kegiatan magang di UPTD PSRWTS, program bimbingan psikososial dirancang melalui beberapa aktivitas, yaitu fun game, sharing session, bimbingan berbasis CBT, dan dream board. Fun game digunakan untuk membangun kedekatan, rasa aman, konsentrasi, kerja sama, dan pengendalian emosi. Sharing session memberikan ruang bagi para siswi untuk menyampaikan pengalaman, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta memperoleh dukungan dari kelompok. Bimbingan CBT membantu peserta mengenali pikiran negatif dan menyusun respons yang lebih rasional. Adapun dream board digunakan untuk memvisualisasikan harapan, cita-cita, dan rencana masa depan. Rangkaian tersebut sejalan dengan Supriyadi dan Kartini (2022), yang menyimpulkan bahwa resiliensi remaja dapat ditingkatkan melalui intervensi multisesi yang mencakup manajemen stres, penilaian ulang kognitif, humor, relaksasi, keterampilan hidup, dan penguatan lingkungan sosial.

Program yang bersifat multikomponen diperlukan karena resiliensi tidak dibangun melalui satu kemampuan psikologis saja. Pinto et al. (2021) menemukan bahwa program yang mengembangkan aspek kognitif dan perilaku secara terpadu efektif meningkatkan resiliensi anak dan remaja. Liu et al. (2021) juga menunjukkan bahwa intervensi promosi resiliensi secara keseluruhan memberikan pengaruh positif yang signifikan, meskipun besar pengaruhnya bergantung pada bentuk, proses, dan cara penyampaian intervensi. Kajian sistematis Bağatarhan dan Özen (2024) semakin menguatkan bahwa program psikopendidikan dan pelatihan yang dirancang secara sistematis dapat memberikan dampak positif terhadap pembentukan resiliensi remaja.

Kesesuaian program dengan kebutuhan kelompok sasaran menjadi faktor penting dalam menentukan hasil intervensi. Gallegos-Guajardo et al. (2024) melaporkan bahwa program resiliensi berbasis CBT pada remaja perempuan dari latar belakang sosial ekonomi rendah yang tinggal di panti mampu menurunkan kecemasan dan kesulitan psikososial sekaligus meningkatkan coping proaktif, harapan, dan beberapa aspek konsep diri. Kersten et al. (2024) juga menempatkan fleksibilitas psikologis, regulasi emosi, dan resiliensi sebagai sasaran penting program keterampilan bagi remaja dan dewasa muda dalam pengasuhan residensial. Bukti ini memperlihatkan relevansi penerapan bimbingan psikososial berbasis CBT di UPTD PSRWTS.

Meskipun berbagai penelitian telah menguji intervensi resiliensi, masih terdapat keterbatasan kajian yang secara khusus mengeksplorasi pelaksanaan program berbasis CBT pada remaja perempuan di lembaga rehabilitasi sosial Indonesia. Ciren et al. (2025) menemukan bahwa psikoterapi dan pelatihan keterampilan efektif meningkatkan resiliensi kelompok remaja berisiko, tetapi efektivitas intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, budaya, dan durasi setiap sesi. Mohamad Nor et al. (2025) juga mengidentifikasi terbatasnya keterwakilan remaja perempuan, wilayah pedesaan, dan negara-negara Asia Tenggara dalam penelitian intervensi kesehatan mental bagi remaja berisiko. Oleh karena itu, kajian yang berangkat dari pengalaman program di UPTD PSRWTS memiliki relevansi kontekstual dan empiris.

Permasalahan penelitian ini berpusat pada bagaimana program bimbingan psikososial berbasis CBT memberikan manfaat terhadap perkembangan resiliensi siswi Angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD PSRWTS. Kesenjangan praktis terlihat dari kebutuhan psikologis para siswi dalam mengelola emosi, meningkatkan keterbukaan, membangun kepercayaan diri, memperkuat relasi sosial, dan menyiapkan kehidupan mandiri, sementara program psikososial yang terstruktur dan berkelanjutan masih perlu diperkuat. Intervensi psikoterapi dan pelatihan keterampilan terbukti efektif pada kelompok remaja berisiko, tetapi harus disesuaikan dengan kebutuhan individual dan konteks kelembagaan peserta (Ciren et al., 2025).

Sebagai solusi, penelitian ini menganalisis program bimbingan psikososial yang dilaksanakan secara bertahap melalui fase asesmen, intervensi, serta konsolidasi dan terminasi. Program diarahkan untuk membangun rasa aman dan keterbukaan diri, kesadaran dan regulasi emosi, efikasi diri, orientasi masa depan, serta dukungan sosial dan keterhubungan kelompok. Pendekatan tersebut selaras dengan pemahaman bahwa resiliensi remaja dalam pengasuhan institusional terbentuk melalui kombinasi aset personal dan sumber daya lingkungan (Pinheiro et al., 2021).

Penelitian ini bertujuan menganalisis kebermanfaatan program bimbingan psikososial berbasis CBT dalam meningkatkan resiliensi delapan siswi Angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. Secara khusus, penelitian diarahkan untuk menggambarkan perubahan kondisi resiliensi sebelum dan sesudah program, mengidentifikasi pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan, serta menjelaskan kontribusi *fun game*, *sharing session*, bimbingan CBT, dan *dream board* terhadap keterbukaan diri, regulasi emosi, kepercayaan diri, relasi sosial, dan kesiapan menghadapi masa depan. Karena menggunakan pendekatan eksploratif-kualitatif, penelitian ini tidak merumuskan hipotesis statistik, tetapi berpijak pada proposisi bahwa bimbingan psikososial berbasis CBT yang dilaksanakan secara terstruktur dan suportif dapat memperkuat resiliensi para siswi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus evaluatif-deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memperoleh pemahaman mendalam mengenai pelaksanaan dan kebermanfaatan program bimbingan psikososial berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan resiliensi siswi, bukan menguji besarnya pengaruh intervensi melalui perhitungan statistik. Studi kasus memungkinkan suatu program dikaji secara mendalam dengan tetap mempertimbangkan karakteristik peserta, proses intervensi, dinamika kelompok, dan konteks kelembagaan tempat program dilaksanakan. Niwa (2022) menjelaskan bahwa studi kasus kualitatif relevan untuk mengevaluasi program dan mengembangkan intervensi karena menghasilkan data yang kontekstual serta memungkinkan penggunaan berbagai sumber informasi.

Kasus yang dianalisis dibatasi pada pelaksanaan program bimbingan psikososial berbasis CBT terhadap siswi Angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD Panti Sosial Rehabilitasi Wanita Tuna Sosial (PSRWTS) Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. Batas waktu penelitian mengikuti periode pelaksanaan magang, yaitu Maret–Juni 2026. Pembatasan kasus berdasarkan tempat, kelompok peserta, program, dan periode pelaksanaan diperlukan agar analisis memiliki fokus yang jelas. Baskarada (2014) menegaskan bahwa studi kasus kualitatif perlu menetapkan batas kasus, sumber data, tahapan pengumpulan data, dan prosedur analisis secara sistematis untuk memperkuat ketepatan interpretasi hasil penelitian.

Desain evaluatif-deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi resiliensi peserta sebelum program, pengalaman peserta selama mengikuti kegiatan, dan perubahan yang tampak setelah program. Penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol ataupun randomisasi sehingga hasilnya tidak dimaksudkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara eksperimental. Temuan penelitian ditafsirkan sebagai gambaran kebermanfaatan program berdasarkan perubahan perilaku yang teramati, pengalaman subjektif peserta, dan kesesuaian informasi dari berbagai sumber data. Model seperti ini relevan dalam evaluasi intervensi psikososial karena data kualitatif dapat mengungkap perubahan dalam kesadaran diri, ekspresi emosi, keterbukaan, dan penetapan tujuan yang tidak selalu teridentifikasi melalui pengukuran statistik (Van Schalkwyk & Wissing, 2013).

Berkaitan dengan fokus dan variabel penelitian, karena menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini tidak menempatkan variabel dalam hubungan independen dan dependen yang diuji secara statistik. Penelitian menetapkan dua fokus utama. Fokus pertama adalah program bimbingan psikososial berbasis CBT sebagai program yang dievaluasi. Program tersebut terdiri atas *fun game*, *sharing session*, bimbingan psikososial berbasis

CBT, dan *dream board*. Rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui fase awal atau asesmen, fase pertengahan berupa intervensi, serta fase akhir berupa konsolidasi dan terminasi.

Fokus kedua adalah perkembangan resiliensi siswi setelah mengikuti program. Resiliensi dioperasionalkan melalui lima domain pengamatan, yaitu: (1) kompetensi personal dan optimisme; (2) keyakinan diri, toleransi terhadap pengaruh negatif, dan ketahanan menghadapi tekanan; (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan kemampuan membangun relasi yang aman; (4) pengendalian diri; dan (5) pengaruh spiritual. Domain tersebut digunakan sebagai kerangka awal untuk menyusun pedoman observasi dan wawancara. Penggunaan domain tidak dimaksudkan untuk menghasilkan skor psikometrik, tetapi untuk membantu peneliti mengidentifikasi pola perubahan yang muncul dalam perilaku dan pernyataan peserta.

Penelitian juga membuka kemungkinan munculnya tema-tema baru di luar kelima domain tersebut. Pendekatan ini diperlukan karena analisis kualitatif tidak hanya memeriksa kategori yang telah ditentukan, tetapi juga memperhatikan pengalaman yang dianggap penting oleh peserta. Romero Anilema et al. (2026) menunjukkan bahwa penelitian kualitatif mengenai resiliensi remaja rentan perlu memperhatikan sumber daya personal, sosial, spiritual, rasa aman, tujuan hidup, serta pengalaman dukungan yang muncul dari narasi peserta.

Populasi penelitian adalah seluruh siswi Angkatan 1 Tahun 2026 yang mengikuti pembinaan dan program bimbingan psikososial di UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. Jumlah populasi sekaligus partisipan penelitian adalah delapan siswi. Karena seluruh anggota kelompok sasaran terlibat dalam rangkaian program dan pengumpulan data, penelitian menggunakan teknik sampel total atau *total sampling*. Dengan demikian, tidak dilakukan pemilihan sebagian peserta dari populasi yang tersedia.

Data penelitian dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Penggabungan ketiga metode tersebut dimaksudkan agar kebermanfaatan program tidak dinilai hanya dari satu jenis informasi. Wawancara menghasilkan data mengenai persepsi dan pengalaman subjektif peserta, observasi memberikan informasi mengenai perilaku dan interaksi aktual, sedangkan dokumentasi menyediakan bukti kontekstual tentang proses pelaksanaan program. Chand (2025) menjelaskan bahwa integrasi wawancara, observasi, dan analisis dokumen dapat menghasilkan pemahaman yang lebih multidimensional terhadap suatu fenomena sosial.

Hasil dan Pembahasan

Program bimbingan psikososial berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dilaksanakan terhadap delapan siswi Angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan selama Maret–Juni 2026. Program terdiri atas tiga fase, yaitu asesmen awal, intervensi psikososial, serta konsolidasi dan terminasi. Tahapan tersebut dirancang agar kegiatan tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menyediakan pengalaman langsung bagi peserta untuk membangun keterbukaan, mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, dan merencanakan masa depan.

Fase awal dilaksanakan melalui pendekatan informal dan observasi terhadap aktivitas peserta di kelas menjahit, kelas tata rias, serta lingkungan asrama. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki ketekunan dalam mengikuti kegiatan, tetapi masih menghadapi hambatan berupa rendahnya kepercayaan diri, sikap tertutup, keraguan terhadap kemampuan pribadi, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan orang yang

baru dikenal. Kondisi tersebut sejalan dengan hasil kajian Turgut Atak dan Bebiş (2024), yang menunjukkan bahwa remaja dalam pengasuhan institusional rentan mengalami persoalan kepercayaan diri, efikasi diri, dukungan sosial, hubungan interpersonal, dan kemampuan pemecahan masalah.

Fase pertengahan terdiri atas *fun game* pada 7 April 2026, *sharing session* pada 5 dan 11 Mei 2026, serta bimbingan psikososial berbasis CBT pada 13 Mei 2026. Kegiatan *fun game* menggunakan permainan UNO yang dimodifikasi dengan tugas menampilkan bakat atau menceritakan pengalaman pribadi. Pada awal permainan, MJ dan RMP tampak tegang karena khawatir kalah dan harus tampil di depan kelompok. Namun, suasana permainan secara bertahap menjadi lebih cair dan mendorong interaksi antarpeserta dari asrama yang berbeda.

Sharing session memberikan ruang kepada peserta untuk mengidentifikasi kelebihan dan kelemahan diri serta mengungkapkan pengalaman dan perasaan. Respons peserta pada kegiatan ini belum seragam. P dan SS aktif menyampaikan pendapat, sedangkan SNH dan WNJ masih cenderung diam. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak terbentuk secara langsung, melainkan membutuhkan rasa aman, kedekatan, dan pengalaman interaksi yang berkelanjutan. Shechtman (2025) menjelaskan bahwa kegiatan psikologis dalam kelompok dapat membantu remaja mengurangi perasaan terisolasi, membangun penerimaan sosial, dan meningkatkan kemampuan mengungkapkan pikiran maupun perasaan.

Sesi bimbingan berbasis CBT diarahkan untuk membantu peserta mengenali pikiran negatif, mengevaluasi pikiran yang tidak rasional, dan membentuk respons yang lebih adaptif. Seluruh peserta mengikuti sesi dengan perhatian yang baik. MJ mulai berani mengajukan pertanyaan, SS mampu berbicara di hadapan banyak orang, sedangkan L dan RMP menunjukkan respons emosional secara terbuka. Respons tersebut memperlihatkan bahwa sesi CBT tidak hanya menjadi media penyampaian materi, tetapi juga menyediakan ruang untuk memahami dan mengekspresikan pengalaman emosional. Hal ini sejalan dengan Ningrum (2023), yang menempatkan kesadaran dan regulasi emosi sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental dan resiliensi remaja.

Fase akhir dilaksanakan melalui kegiatan *dream board* pada 19 Mei 2026, observasi akhir pada 2–5 Juni 2026, dan wawancara evaluatif. Dalam kegiatan *dream board*, seluruh peserta menuliskan harapan, cita-cita, dan tujuan hidup pada media yang disusun bersama. Para siswi tidak hanya menuliskan impian, tetapi juga saling berbagi rencana mengenai usaha salon, tata rias, dan jasa menjahit. Kegiatan ini menjadikan masa depan yang sebelumnya abstrak lebih konkret dan dapat dibicarakan. Bharti dan Sharma (2025) menemukan bahwa penetapan tujuan masa depan, regulasi diri, kesempatan pendidikan, dan dukungan teman sebaya merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi remaja di lembaga pengasuhan.

Perubahan Deskriptif Aspek Resiliensi

Perbandingan hasil observasi awal dan akhir menunjukkan perkembangan pada seluruh aspek resiliensi yang diamati. Hasil tersebut disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Observasi Aspek Resiliensi Siswi Sebelum dan Setelah Program

Aspek Resiliensi	Observasi Awal, n (%)	Observasi Akhir, n (%)	Perubahan
------------------	-----------------------	------------------------	-----------

Kompetensi personal dan keuletan	7 (87,5%)	8 (100%)	1
Keyakinan diri dan ketahanan menghadapi tekanan	1 (12,5%)	8 (100%)	7
Penerimaan perubahan dan relasi yang aman	1 (12,5%)	8 (100%)	7
Pengendalian diri	4 (50,0%)	6 (75,0%)	2
Pengaruh spiritual	3 (37,5%)	7 (87,5%)	4

Tabel 1 memperlihatkan bahwa perubahan paling menonjol terdapat pada aspek keyakinan diri serta penerimaan perubahan dan relasi yang aman. Kedua aspek tersebut pada observasi awal hanya terlihat pada satu peserta, kemudian teridentifikasi pada seluruh peserta dalam observasi akhir. Kompetensi personal meningkat dari tujuh menjadi delapan peserta, pengendalian diri meningkat dari empat menjadi enam peserta, dan pengaruh spiritual meningkat dari tiga menjadi tujuh peserta.

Angka tersebut merupakan frekuensi kemunculan indikator berdasarkan lembar observasi, bukan skor psikometrik dari instrumen resiliensi terstandar. Oleh karena itu, perubahan tidak dapat disebut “signifikan” secara statistik. Hasilnya lebih tepat ditafsirkan sebagai kecenderungan perubahan deskriptif yang memperoleh dukungan dari catatan perilaku, dokumentasi kegiatan, dan wawancara peserta. Tidak adanya kelompok kontrol juga membatasi kesimpulan sebab-akibat karena perubahan peserta dapat dipengaruhi oleh program psikososial, pembinaan rutin, pelatihan keterampilan, dukungan pengasuh, serta pengalaman sosial selama tinggal di panti.

Meskipun demikian, pola perubahan yang muncul memiliki konsistensi dengan literatur intervensi resiliensi. Llistosella et al. (2023) menemukan bahwa intervensi multikomponen dan CBT memberikan hasil positif terhadap resiliensi remaja berisiko. Pinto et al. (2021) juga menyimpulkan bahwa program berbasis aspek kognitif dan perilaku efektif meningkatkan resiliensi remaja. Temuan penelitian ini memperluas hasil tersebut pada konteks rehabilitasi sosial perempuan di Indonesia, meskipun bukti yang dihasilkan masih bersifat eksploratif.

Tema-Tema Perubahan Resiliensi Siswi

Analisis tematik terhadap catatan observasi, wawancara, dan dokumentasi menghasilkan lima tema utama, yaitu: (1) terbentuknya rasa aman dan keterbukaan diri; (2) meningkatnya keyakinan terhadap kemampuan personal; (3) berkembangnya kesadaran dan regulasi emosi; (4) menguatnya dukungan sosial dan keterhubungan kelompok; serta (5) terbentuknya orientasi masa depan yang lebih positif.

Tabel 2. Tema Perubahan Resiliensi Setelah Program Bimbingan Psikososial

Tema	Kondisi Awal	Temuan Setelah Program	Sumber Data
Rasa aman dan keterbukaan diri	Sebagian peserta tertutup dan enggan memulai komunikasi	Peserta lebih terbuka, berani berbagi cerita, bertanya, dan memulai percakapan	Observasi, wawancara, dokumentasi
Keyakinan dan kompetensi personal	Peserta ragu terhadap kemampuan dan takut tampil	Peserta menyelesaikan karya, mengikuti <i>fashion show</i> , serta menampilkan bakat dengan lebih percaya diri	Observasi dan wawancara

Tema	Kondisi Awal	Temuan Setelah Program	Sumber Data
Kesadaran dan regulasi emosi	Peserta tegang ketika menghadapi tekanan dan belum memahami strategi menenangkan diri	Peserta mulai mengenali emosi dan memahami cara merespons marah, sedih, cemas, dan stres	Wawancara dan observasi
Dukungan sosial dan keterhubungan	Interaksi masih terbatas dan terpisah berdasarkan asrama atau kelas	Peserta saling membantu, mendengarkan, memberi dukungan, dan bekerja sama	Observasi, wawancara, dokumentasi
Orientasi masa depan	Sebagian peserta belum memiliki gambaran masa depan yang jelas	Peserta memiliki rencana membuka usaha salon, tata rias, atau jasa menjahit	<i>Dream board</i> dan wawancara

Sumber: Hasil analisis tematik data penelitian (2026).

Rasa Aman dan Keterbukaan Diri

Tema pertama adalah terbentuknya rasa aman yang memungkinkan peserta mengembangkan keterbukaan diri. Pada fase awal, MJ, SNH, WNJ, dan beberapa peserta lainnya cenderung berhati-hati, pasif, serta enggan memulai percakapan. Setelah mengikuti kegiatan kelompok secara bertahap, peserta mulai memberikan respons yang lebih terbuka. Perubahan tersebut terlihat dari kemauan untuk berbagi pengalaman, mengajukan pertanyaan, memulai komunikasi, dan mengungkapkan perasaan.

MJ menggambarkan perubahan persepsinya terhadap program sebagai berikut: *“Awalnya tu kayak adalah rasa canggung dan agak males kalau ada bimsos tambahan gitu. Tapi, kalau dilihat gak seburuk itu. Justru kehadiran program bimbingan yang diberikan itu menjadi ruang aman untuk orang-orang sepertiku yang butuh banyak hal baru, terutama dalam hal pelajaran hidup dan dukungan di sekitar.”* (MJ, wawancara, 21 Mei 2026).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan terhadap program tumbuh setelah peserta merasakan suasana yang tidak menghakimi. Rasa aman menjadi kondisi awal yang memungkinkan individu menerima dukungan dan membicarakan pengalaman pribadi. Romero Anilema et al. (2026) menunjukkan bahwa lingkungan yang aman, hubungan dengan figur bermakna, ruang untuk didengarkan, serta dukungan emosional yang berkelanjutan menjadi fondasi penting dalam pembentukan resiliensi remaja rentan.

Perubahan keterbukaan juga terlihat pada SN. Pada observasi awal, SN sangat pendiam dan tidak memulai percakapan. Setelah program, ia menyampaikan: *“Menurutku perubahan ya ada. Terutama pas lagi sama teman aku mulai bisa membuka obrolan buat nanya dan nyapa duluan.”* (SN, wawancara, 20 Mei 2026)

Perubahan tersebut tampak sederhana, tetapi penting dalam konteks perkembangan psikososial peserta. Kemampuan memulai komunikasi memperlihatkan tumbuhnya rasa aman, inisiatif, dan kesiapan membentuk hubungan sosial. Dalam pengasuhan institusional, hubungan yang suportif merupakan salah satu sumber daya eksternal yang membantu remaja beradaptasi secara sehat (Pinheiro et al., 2021).

Keyakinan Diri dan Kompetensi Personal

Tema kedua adalah meningkatnya keyakinan diri dan kompetensi personal. Pada observasi awal, keyakinan diri hanya tampak pada satu peserta. Beberapa siswi masih ragu terhadap hasil pekerjaannya, takut melakukan kesalahan, dan enggan tampil di depan

kelompok. Perubahan paling konkret terlihat dalam proses menyelesaikan kebaya dan pelaksanaan *fashion show*. MJ tekun memasang payet, SS tetap menyelesaikan kebaya meskipun membutuhkan waktu lama, dan RMP berhasil menyelesaikan pekerjaannya setelah sempat hampir menyerah.

Pada 5 Juni 2026, seluruh peserta mampu terlibat dalam *fashion show*. Peserta kelas menjahit memperagakan kebaya hasil karya sendiri, sedangkan peserta kelas tata rias menjadi penata rias bagi teman-temannya. RMP dan SN yang sebelumnya pemalu dapat melakukan *catwalk* tanpa keraguan yang menonjol. WNJ mampu tampil dan berpose dengan lebih yakin, sementara SNH memperagakan hasil jahitannya di hadapan tamu.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya muncul sebagai pernyataan verbal, tetapi tampak melalui keberanian memperlihatkan hasil kerja dan menyelesaikan tugas yang menantang. Stojanović dan Rezo Bagarić (2024) menemukan bahwa konsep diri, karakteristik personal, dukungan sosial, serta pengalaman keberhasilan selama pengasuhan berperan dalam membantu remaja menjalani transisi menuju kehidupan mandiri.

Pengalaman keberhasilan juga memberikan bukti konkret bahwa peserta memiliki kemampuan yang dapat dikembangkan. Hal ini terlihat dari pernyataan MJ: "*Karena kalian aku jadi lebih percaya diri dengan potensiku itu benar ada.*" (MJ, wawancara, 21 Mei 2026) Meskipun demikian, perkembangan keyakinan diri belum sepenuhnya stabil pada seluruh peserta. P mengakui bahwa kepercayaan dirinya telah membaik, tetapi belum sepenuhnya terbentuk: "*Kalau untuk percaya diri itu belum sepenuhnya, akan tetapi ada gitu loh, nggak seburuk yang dulu.*" (P, wawancara, 3 Juni 2026)

Pernyataan ini penting karena memperlihatkan bahwa resiliensi tidak berkembang secara seragam. Livingston et al. (2025) menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor individual, sosial, institusional, dan lingkungan. Dengan demikian, kemajuan peserta perlu dipahami sebagai proses perkembangan, bukan kondisi akhir yang telah selesai.

Kesadaran dan Regulasi Emosi

Tema ketiga adalah berkembangnya kesadaran dan regulasi emosi. Kegiatan *fun game* memperlihatkan respons awal peserta ketika menghadapi tekanan ringan. MJ dan RMP tampak tegang karena khawatir kalah dan harus tampil di depan kelompok, sedangkan peserta lain menunjukkan respons berupa pasrah, bersemangat, atau menghindari perhatian. Respons yang berbeda tersebut menjadi gambaran awal mengenai cara peserta menghadapi ketidaknyamanan.

Bimbingan berbasis CBT membantu peserta mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Peserta diperkenalkan pada cara mengidentifikasi pikiran negatif, mengelola kecemasan, mencegah stres, serta membentuk pemikiran yang lebih konstruktif. MJ menjelaskan: "*Lebih bisa mengontrol emosi lewat bimbingan psikososial berbasis CBT yang selama ini diikuti. Dari cara mengenali apa yang dirasakan sampai bagaimana cara menenangkan diri saat sedang marah atau sedih.*" (MJ, wawancara, 21 Mei 2026)

Pernyataan tersebut menunjukkan berkembangnya dua kemampuan, yaitu kesadaran terhadap emosi dan pengetahuan mengenai strategi mengelolanya. Temuan ini sejalan dengan Ghorbani et al. (2020), yang menemukan bahwa CBT dapat meningkatkan regulasi emosi dan afek positif sekaligus menurunkan afek negatif serta perilaku agresif pada remaja perempuan. Stadler et al. (2024) juga menemukan bahwa pelatihan keterampilan kognitif-

perilaku pada remaja perempuan yang tinggal dalam institusi memberikan perkembangan pada penyesuaian psikososial dan regulasi perilaku.

Namun, pengendalian diri merupakan aspek dengan perkembangan yang lebih terbatas dibandingkan keyakinan diri dan penerimaan perubahan. Pada observasi akhir, indikator pengendalian diri terlihat pada enam dari delapan peserta. WNJ secara terbuka menyatakan: *"Kalau untuk percaya diri kayaknya hampir mendekati bagus, Mbak, tapi mungkin lebih ke mengontrol emosi yang masih agak sulit."* (WNJ, wawancara, 21 Mei 2026)

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pemahaman mengenai regulasi emosi belum selalu langsung berubah menjadi keterampilan yang stabil. Program yang berlangsung singkat dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, tetapi pembentukan kebiasaan pengendalian diri membutuhkan latihan, pendampingan, dan evaluasi lanjutan. Ciren et al. (2025) menunjukkan bahwa psikoterapi dan pelatihan keterampilan efektif meningkatkan resiliensi kelompok berisiko, tetapi hasil intervensi dapat dipengaruhi oleh durasi, karakteristik peserta, dan konteks budaya.

Dukungan Sosial dan Keterhubungan Kelompok

Tema keempat adalah menguatnya dukungan sosial dan keterhubungan kelompok. Pada awal program, interaksi beberapa peserta masih terbatas pada teman satu asrama atau kelas. *Fun game* berfungsi sebagai media pembuka untuk mengurangi kecanggungan, sedangkan *sharing session* memungkinkan peserta mendengar pengalaman satu sama lain. MJ menyatakan: *"Aku merasa kalau berbicara dengan kawan beda asrama dan orang yang baru dikenal itu gak semenyeramkan yang ku pikirkan.... Dari sana aku ngerasa bisa didengar dan mendengar berbagai macam cerita dan pengalaman dari sudut pandang yang berbeda, tanpa rasa dihakimi dan gak merasa menghadapinya sendirian."* (MJ, wawancara, 21 Mei 2026)

Keterhubungan sosial semakin terlihat pada persiapan acara perpisahan dan *fashion show*. Peserta kelas menjahit dan tata rias berkolaborasi, saling membantu menyelesaikan pekerjaan, mempersiapkan penampilan, serta memberikan dukungan kepada teman yang menghadapi kesulitan. L juga mengungkapkan bahwa interaksi selama program mengurangi kekhawatirannya tidak memiliki teman.

Dukungan sosial membantu peserta merasa diterima dan memiliki sumber daya ketika menghadapi tekanan. Lasamahu dan Murti (2024) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi remaja panti asuhan. Pinheiro et al. (2021) juga menjelaskan bahwa adaptasi sehat pada remaja dalam pengasuhan residensial dipengaruhi oleh sumber daya dari lingkungan pengasuhan, keluarga, teman sebaya, dan komunitas.

Kegiatan kelompok dalam program ini tidak hanya menjadi sarana intervensi, tetapi juga menghasilkan pengalaman sosial korektif. Peserta yang sebelumnya takut berbicara memperoleh pengalaman bahwa pendapatnya dapat didengarkan tanpa dihakimi. Temuan ini mendukung Shechtman (2025), yang menunjukkan bahwa terapi kelompok dapat meningkatkan persepsi diri, pengendalian diri, fungsi sosial, dan kesejahteraan psikologis remaja.

Orientasi Masa Depan dan Kesiapan Hidup Mandiri

Tema kelima adalah berkembangnya orientasi masa depan. Sebelum program, sebagian peserta belum memiliki gambaran yang jelas mengenai kehidupan setelah menyelesaikan pembinaan. Kegiatan *dream board* membantu peserta mengubah harapan

yang abstrak menjadi rencana yang lebih konkret. Seluruh peserta menuliskan impian dan berbicara mengenai rencana membuka usaha salon, tata rias, atau jasa menjahit.

MJ menggambarkan manfaat program terhadap kesiapan masa depannya sebagai berikut: “*Aku jadi tahu cara berkomunikasi dengan orang lain, cara mengatasi stres, dan yang paling penting, aku punya gambaran tentang apa yang ingin ku capai setelah keluar dari panti nanti. Kayak aku merasa lebih siap dan tidak terlalu takut lagi menghadapi dunia luar.*” (MJ, wawancara, 21 Mei 2026). P juga menunjukkan kesiapan yang realistis dengan menyadari bahwa masa depan tetap membutuhkan usaha: “*Siap, Mbak, gimana pun masa depan menanti kita, kan, ya. Entah itu siap atau enggak. Belajar dengan keras buat masa depan.*” (P, wawancara, 3 Juni 2026)

Orientasi masa depan dalam penelitian ini tidak hanya berupa optimisme, tetapi berkaitan dengan keterampilan vokasional dan rencana kerja. Integrasi antara penguatan psikologis dan pelatihan keterampilan menjadi penting karena kesiapan hidup mandiri membutuhkan keyakinan diri sekaligus sumber daya praktis. Vanderley et al. (2020) menunjukkan bahwa aspirasi masa depan merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan resiliensi remaja dalam kondisi rentan. Stojanović dan Rezo Bagarić (2024) juga menekankan perlunya program pemberdayaan dan dukungan sosial untuk membantu remaja menjalani transisi dari pengasuhan menuju kehidupan mandiri.

Peran Aktivitas Program terhadap Resiliensi

Setiap aktivitas memberikan fungsi psikososial yang berbeda, tetapi saling melengkapi. *Fun game* berfungsi mencairkan suasana, mengurangi kecanggungan, dan melatih respons terhadap tekanan ringan. *Sharing session* memberikan ruang untuk mengekspresikan pengalaman, memperoleh penerimaan, dan mengembangkan empati. Bimbingan berbasis CBT memberikan pengetahuan dan latihan kognitif untuk mengenali pikiran serta emosi. Sementara itu, *dream board* membantu peserta merumuskan tujuan dan mempertahankan harapan.

Tabel 3. Kontribusi Aktivitas Program terhadap Perkembangan Resiliensi

Aktivitas	Proses Psikososial	Aspek Resiliensi yang Terasilitasi
Fun game	Interaksi menyenangkan, keberanian tampil, pengelolaan respons terhadap kekalahan	Keterbukaan, pengendalian diri, keterampilan sosial
<i>Sharing session</i>	Berbagi pengalaman, mendengarkan, menerima dan memberi dukungan	Rasa aman, empati, relasi sosial
Bimbingan berbasis CBT	Identifikasi pikiran negatif, kesadaran emosi, pembentukan respons adaptif	Regulasi emosi, keyakinan diri, ketahanan menghadapi stres
Dream board	Visualisasi cita-cita, penetapan tujuan, penguatan harapan	Optimisme, efikasi diri, orientasi masa depan
Kegiatan keterampilan dan fashion show	Penyelesaian karya, kerja sama, penampilan hasil belajar	Kompetensi personal, ketekunan, kepercayaan diri

Sumber: Hasil analisis program bimbingan psikososial (2026).

Rangkaian kegiatan tersebut menunjukkan karakteristik intervensi multikomponen. Program tidak hanya berfokus pada perubahan pikiran, tetapi juga menggabungkan interaksi sosial, ekspresi emosi, kreativitas, keterampilan, dan perencanaan masa depan. Llistosella et al. (2023) menemukan bahwa program multikomponen memberikan hasil yang lebih menjanjikan bagi remaja berisiko karena dapat menyentuh beberapa faktor protektif secara bersamaan. Bağatarhan dan Özen (2024) juga menyimpulkan bahwa program psikopendidikan yang terstruktur memberikan dampak positif terhadap pembentukan resiliensi remaja.

Temuan penelitian ini memiliki kemiripan dengan program CBT bagi remaja perempuan dari latar belakang sosial ekonomi rendah yang tinggal di panti. Gallegos-Guajardo et al. (2015) menemukan bahwa program tersebut dapat mengurangi kecemasan dan kesulitan psikososial serta meningkatkan koping proaktif, harapan, dan konsep diri. Kesamaan tersebut terutama terlihat pada berkembangnya keterbukaan, kepercayaan diri, strategi menghadapi stres, dan orientasi masa depan.

Model Resiliensi Siswi UPTD PSRWTS

Berdasarkan integrasi hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, perkembangan resiliensi peserta dapat dirumuskan melalui lima komponen psikologis, yaitu rasa aman dan keterbukaan diri, kesadaran dan regulasi emosi, efikasi diri, orientasi masa depan, serta dukungan sosial dan keterhubungan kelompok.

Gambar 1. Model pengembangan resiliensi siswi UPTD PSRWTS

Catatan: Rasa aman menjadi fondasi keterbukaan diri; keterbukaan memfasilitasi kesadaran emosi; kesadaran dan regulasi emosi memperkuat efikasi diri; efikasi diri mendukung orientasi masa depan; seluruh proses ditopang oleh dukungan sosial dan keterhubungan kelompok.

Sumber: Dikembangkan berdasarkan hasil penelitian (2026).

Model tersebut tidak menempatkan resiliensi sebagai sifat individual yang berdiri sendiri. Resiliensi berkembang melalui hubungan timbal balik antara kemampuan personal dan sumber daya lingkungan. Pemaknaan ini sejalan dengan Pinheiro et al. (2021) dan Livingston et al. (2025), yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang dibentuk oleh faktor individual, relasional, institusional, dan sosial.

Rasa aman menjadi fondasi karena peserta tidak dapat terbuka apabila merasa dinilai atau terancam. Setelah rasa aman terbentuk, peserta lebih mampu mengungkapkan perasaan dan mengenali kondisi emosional. Kesadaran emosi kemudian mendukung kemampuan mengelola respons dan memperkuat keyakinan terhadap kapasitas diri. Efikasi diri memberikan dasar bagi peserta untuk menyusun tujuan masa depan. Seluruh proses tersebut diperkuat oleh dukungan teman, pembimbing, pengasuh, dan lingkungan panti.

Sintesis Kritis Temuan

Secara keseluruhan, program bimbingan psikososial berbasis CBT berkaitan dengan perkembangan positif dalam keterbukaan diri, keyakinan personal, regulasi emosi, hubungan sosial, dan orientasi masa depan para siswi. Kekuatan utama temuan terletak pada konsistensi antara tiga sumber data: perubahan indikator dalam observasi awal–akhir, perilaku aktual selama kegiatan, dan pengakuan peserta melalui wawancara.

Namun, perkembangan tidak terjadi secara seragam. Keyakinan diri dan penerimaan perubahan menunjukkan perkembangan paling luas, sedangkan pengendalian diri masih

menjadi tantangan bagi sebagian peserta. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan kelompok dan pengalaman keberhasilan dapat relatif cepat meningkatkan keberanian sosial, tetapi regulasi emosi membutuhkan proses latihan yang lebih panjang. Liu et al. (2021) menegaskan bahwa keberhasilan intervensi resiliensi dipengaruhi oleh bentuk intervensi, cara penyampaian, dan proses resiliensi yang menjadi sasaran.

Temuan juga harus dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian. Jumlah partisipan hanya delapan orang, tidak terdapat kelompok pembandingan, observasi menggunakan daftar cek dan belum menggunakan skala resiliensi terstandar, serta tidak dilakukan tindak lanjut setelah peserta meninggalkan panti. Kedekatan peneliti sebagai mahasiswa magang juga berpotensi memengaruhi respons peserta dan interpretasi data. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan atau digunakan untuk menyatakan efektivitas kausal program.

Meskipun demikian, hasil penelitian menyediakan bukti awal bahwa program psikososial yang menyenangkan, partisipatif, dan terintegrasi dengan CBT serta pelatihan keterampilan berpotensi menjadi bagian penting dalam pembinaan remaja perempuan di lembaga rehabilitasi sosial. Keberlanjutan program perlu diarahkan pada sesi regulasi emosi yang lebih intensif, konseling individual bagi peserta yang membutuhkan, keterlibatan pengasuh, pemantauan setelah terminasi, dan evaluasi menggunakan instrumen yang terstandar. Pendekatan berkelanjutan tersebut penting karena resiliensi bukan hasil satu kali intervensi, melainkan proses perkembangan yang memerlukan dukungan konsisten dari individu dan lingkungan.

Kesimpulan

Program bimbingan psikososial berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bermanfaat dalam memperkuat resiliensi siswi Angkatan 1 Tahun 2026 di UPTD PSRWTS Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan. Melalui fun game, sharing session, bimbingan berbasis CBT, dan dream board, program ini membantu membangun rasa aman dan keterbukaan diri, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan personal, mengembangkan kesadaran dan regulasi emosi, memperkuat hubungan sosial, serta membentuk orientasi masa depan yang lebih positif.

Kebermanfaatannya program paling jelas terlihat pada meningkatnya kepercayaan diri dan kemampuan menerima perubahan. Sementara itu, regulasi emosi masih membutuhkan pendampingan lanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi siswi berkembang melalui keterpaduan antara kekuatan personal, dukungan sosial, pengalaman keberhasilan, dan pembinaan psikososial yang dilakukan secara terstruktur. Namun, karena penelitian bersifat kualitatif dengan delapan partisipan tanpa kelompok pembandingan, hasilnya merupakan bukti kontekstual dan tidak dimaksudkan sebagai kesimpulan kausal yang dapat digeneralisasikan.

Referensi

- Bağatarhan, T., & Özen, B. (2024). Resilience programs for adolescents: A systematic review. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1542353>
- Bharti, J., & Sharma, M. (2025). The resilience of the mind: Understanding cognitive strength in abused orphaned children in foster care. *SBV Journal of Basic, Clinical and Applied Health Science*. https://doi.org/10.4103/sbvj.sbvj_40_25

- Ciren, Z., Tsui, H. K. H., & Chan, S. K. W. (2025). Effects of resilience interventions for adolescents and young adults without psychiatric diagnoses: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00270-6>
- Gallegos-Guajardo, J., Ruvalcaba-Romero, N. A., & Langley, A. K. (2015). Selective prevention for anxiety and resilience promotion: Outcomes of an anxiety prevention and resilience program with girls at risk. *Pensando Psicología*, 11(18). <https://doi.org/10.16925/pe.v11i18.1001>
- Ghorbani, S., Salemi Kameneh, A., & Motahedy, A. (2020). Comparative effectiveness of cognitive-behavioral therapy and dialectical behavior therapy on emotion regulation, positive and negative affection, aggressive and self-harm behaviors of 13–16-year-old female students. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(9). <https://doi.org/10.18415/IJMMU.V7I9.1883>
- Kersten, L., Alfano, J., Erlanger, T. E., et al. (2024). START NOW WebApp—Promoting emotion regulation and resilience in residential youth care and correctional institutions: Study protocol for a cluster randomized controlled trial. *Trials*, 25. <https://doi.org/10.1186/s13063-024-08180-z>
- Lasamahu, F. Z., & Murti, H. A. S. (2024). Social support and resilience among adolescents in orphanages. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(3). <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i3.10125>
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., & Vickers, K. (2021). The pursuit of resilience: A meta-analysis and systematic review of resilience-promoting interventions. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1771–1791. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00452-8>
- Livingston, V., Jackson-Nevels, B., & Mitchell, B. (2025). Resilience, adversity, and social supports in childhood and adolescence. *Encyclopedia*, 5(3), Article 108. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5030108>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martin-Delgado, L., et al. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Mohamad Nor, P. B., Alavi, K., & Mohamad, M. S. (2025). Mental health intervention programs for at-risk youth: A systematic literature review. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. <https://doi.org/10.47772/ijriss.2025.91100177>
- Ningrum, L. D. K. (2023). Social and psychological determinants of emotion regulation in adolescents. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(3). <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.629>
- Pinheiro, M., Magalhães, E., & Baptista, J. (2021). Adolescents' resilience in residential care: A systematic review of factors related to healthy adaptation. *Child Indicators Research*, 15, 819–837. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09883-4>
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Nunes, M. E. S. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 754115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Romero Anilema, A. V., Viteri Bazante, F. B., & Pazmiño García, R. X. (2026). Construcción de la resiliencia en adolescentes vulnerables: Análisis cualitativo de

- historias de vida de adolescentes de Quito. *Revista Científica UISRAEL*, 13(1). <https://doi.org/10.35290/rcui.v13n1.2026.1692>
- Shechtman, Z. (2025). Group therapy to promote adolescents' mental health: Clinical and empirical evidence. *Adolescents*, 5(4), Article 57. <https://doi.org/10.3390/adolescents5040057>
- Stadler, C., Freitag, C. M., Popma, A., et al. (2024). START NOW: A cognitive behavioral skills training for adolescent girls with conduct or oppositional defiant disorder—A randomized clinical trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(4), 450–461. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13896>
- Stojanović, A., & Rezo Bagarić, I. (2024). “Pushing forward”: Resilience of youth from alternative care in Croatia. *European Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.1080/13691457.2024.2306381>
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1). <https://doi.org/10.56186/jkkb.99>
- Vanderley, I. C. S., Vanderley, M. A. S., Santana, A. D. S., Scorsolini-Comin, F., Brandão Neto, W., & Monteiro, E. M. L. M. (2020). Factors related to the resilience of adolescents in contexts of social vulnerability: An integrative review. *Enfermería Global*, 19(3), 582–625. <https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>
- Baskarada, S. (2014). Qualitative case study guidelines. *The Qualitative Report*, 19(40), 1–25.
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), 545–547. <https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547>
- Chand, S. P. (2025). Methods of data collection in qualitative research: Interviews, focus groups, observations, and document analysis. *Advances in Educational Research and Evaluation*. <https://doi.org/10.25082/AERE.2025.01.001>
- Evans, C., & Lewis, J. (2018). Analysing semi-structured interviews using thematic analysis: Exploring voluntary civic participation among adults. *SAGE Research Methods Datasets*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781526439284>
- Lamichhane, B. R., & Lamichhane, B. (2024). The most commonly used qualitative research methods and their using technique. *Journal of Nepalgunj Medical College*, 5(1). <https://doi.org/10.3126/jnamc.v5i1.76703>
- Morrison, Z. J., Gregory, D., & Thibodeau, S. (2012). “Thanks for using me”: An exploration of exit strategy in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 11(4), 416–427. <https://doi.org/10.1177/160940691201100408>
- Niwa, Y. (2022). Case study as a method of qualitative research. In *Handbook of research on advanced research methodologies for a digital society*. IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-3881-7.ch023>
- Romero Anilema, A. V., Viteri Bazante, F. B., & Pazmiño García, R. X. (2026). Construcción de la resiliencia en adolescentes vulnerables: Análisis cualitativo de historias de vida de adolescentes de Quito. *Revista Científica UISRAEL*, 13(1). <https://doi.org/10.35290/rcui.v13n1.2026.1692>
- Shafī, A. A. (2020). Researching young offenders: Navigating methodological challenges and reframing ethical responsibilities. *International Journal of Research & Method in Education*, 43(3), 278–290. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2018.1529746>

- Van Schalkwyk, I., & Wissing, M. P. (2013). Evaluation of a programme to enhance flourishing in adolescents. In M. P. Wissing (Ed.), *Well-being research in South Africa* (pp. 581–605). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6368-5_27
- Wan, Z. (2019). Participant selection and access in case study research. In *Participant selection and access in case study research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-13-5811-1_5
- Bağatarhan, T., & Özen, B. (2024). Resilience programs for adolescents: A systematic review. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. <https://doi.org/10.30794/pausbed.1542353>
- Bharti, J., & Sharma, M. (2025). The resilience of the mind: Understanding cognitive strength in abused orphaned children in foster care. *SBV Journal of Basic, Clinical and Applied Health Science*. https://doi.org/10.4103/sbvj.sbvj_40_25
- Ciren, Z., Tsui, H. K. H., & Chan, S. K. W. (2025). Effects of resilience interventions for adolescents and young adults without psychiatric diagnoses: A systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00270-6>
- Gallegos-Guajardo, J., Ruvalcaba-Romero, N. A., & Langley, A. K. (2015). Selective prevention for anxiety and resilience promotion: Outcomes of an anxiety prevention and resilience program with girls at risk. *Pensando Psicología*, 11(18), 45–58. <https://doi.org/10.16925/pe.v11i18.1001>
- Ghorbani, S., Salemi Kameneh, A., & Motahedy, A. (2020). Comparative effectiveness of cognitive-behavioral therapy and dialectical behavior therapy on emotion regulation, positive and negative affection, aggressive and self-harm behaviors of 13–16-year-old female students. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 7(9), 657–667. <https://doi.org/10.18415/IJMMU.V7I9.1883>
- Lasamahu, F. Z., & Murti, H. A. S. (2024). Social support and resilience among adolescents in orphanages. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(3). <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i3.10125>
- Liu, J. J. W., Ein, N., Gervasio, J., & Vickers, K. (2021). The pursuit of resilience: A meta-analysis and systematic review of resilience-promoting interventions. *Journal of Happiness Studies*, 23, 1771–1791. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00452-8>
- Livingston, V., Jackson-Nevels, B., & Mitchell, B. (2025). Resilience, adversity, and social supports in childhood and adolescence. *Encyclopedia*, 5(3), Article 108. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5030108>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martin-Delgado, L., Miranda-Mendizabal, M., Carles-Lavila, M., & Pérez-Ventana Ortiz, M. J. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools for adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Ningrum, L. D. K. (2023). Social and psychological determinants of emotion regulation in adolescents. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(3). <https://doi.org/10.61194/psychology.v1i3.629>
- Pineiro, M., Magalhães, E., & Baptista, J. (2021). Adolescents' resilience in residential care: A systematic review of factors related to healthy adaptation. *Child Indicators Research*, 15, 819–837. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09883-4>

- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Nunes, M. E. S. (2021). Resilience programs for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 754115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Romero Anilema, A. V., Viteri Bazante, F. B., & Pazmiño García, R. X. (2026). Construcción de la resiliencia en adolescentes vulnerables: Análisis cualitativo de historias de vida de adolescentes de Quito. *Revista Científica UISRAEL*, 13(1). <https://doi.org/10.35290/rcui.v13n1.2026.1692>
- Shechtman, Z. (2025). Group therapy to promote adolescents' mental health: Clinical and empirical evidence. *Adolescents*, 5(4), Article 57. <https://doi.org/10.3390/adolescents5040057>
- Stadler, C., Freitag, C. M., Popma, A., et al. (2024). START NOW: A cognitive behavioral skills training for adolescent girls with conduct or oppositional defiant disorder—A randomized clinical trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 65(4), 450–461. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13896>
- Stojanović, A., & Rezo Bagarić, I. (2024). “Pushing forward”: Resilience of youth from alternative care in Croatia. *European Journal of Social Work*. <https://doi.org/10.1080/13691457.2024.2306381>
- Turgut Atak, N., & Bebiş, H. (2024). Risk factors affecting the psychological resilience of adolescents in institutional care: A systematic review. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(1). <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23782>
- Vanderley, I. C. S., Vanderley, M. A. S., Santana, A. D. S., Scorsolini-Comin, F., Brandão Neto, W., & Monteiro, E. M. L. M. (2020). Factors related to the resilience of adolescents in contexts of social vulnerability: An integrative review. *Enfermería Global*, 19(3), 582–625. <https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>