



Contents lists available at [Journal Nalatama](#)

## Journal of Applied in Cognitive Behavioral Science

Journal homepage: <https://journal.nalatama.org/index.php/jacobs>

# Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Berbasis CAKAP pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Pascapandemi: Studi Kuasi-Eksperimen

Siti Halimatussa'diah, Dian Mufitasari

<sup>1</sup>Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, 70123, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Gadjah Mada, Sleman, 55281, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received May 26th, 2025

Revised January 23rd, 2026

Accepted January 23rd, 2026

#### Keyword:

Keterampilan sosial;  
Pelatihan;  
CAKAP;  
Mahasiswa pascapandemi;  
Kuasi-eksperimen.

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan disrupsi signifikan terhadap pola interaksi sosial mahasiswa, khususnya pada masa transisi kembali ke pembelajaran tatap muka. Berdasarkan teori keterampilan sosial Riggio (1986), penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan keterampilan sosial mahasiswa Fakultas Farmasi serta mengevaluasi potensi efektivitas pelatihan berbasis modul CAKAP (Cara untuk Asertif, Komunikatif, dan Empati). Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen pretest-posttest one group dengan follow-up dua bulan setelah intervensi, meskipun jumlah partisipan terbatas ( $n = 8$ ). Pelatihan dilakukan dalam kelompok kecil melalui metode presentasi, diskusi, role-play, dan refleksi berbasis experiential learning. Hasil analisis Repeated Measure ANOVA menunjukkan adanya peningkatan signifikan keterampilan sosial verbal dan nonverbal setelah intervensi ( $p < 0,05$ ), dengan efek yang relatif bertahan pada pengukuran follow-up. Temuan ini menunjukkan potensi efektivitas pelatihan CAKAP dalam mendukung adaptasi sosial mahasiswa pascapandemi. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan intervensi serupa dengan desain eksperimental yang lebih kuat dan jumlah sampel yang lebih besar.



© 2025 The Authors. Published by Nalatama.

This is an open access article under the CC BY license  
(Creative Commons Attribution 4.0 International License)

### Corresponding Author:

Siti Halimatussa'diah  
Universitas Lambung Mangkurat  
Email: halimatussa@ulm.ac.id

## Pendahuluan

Pandemi COVID-19 telah mengubah secara signifikan kehidupan sosial mahasiswa di seluruh dunia. Pembatasan aktivitas tatap muka dan peralihan mendadak ke pembelajaran daring menyebabkan berkurangnya interaksi sosial langsung, yang berdampak pada munculnya berbagai emosi negatif seperti frustasi, kebosanan, kecemasan, kebingungan, dan kemarahan (Aristovnik, 2020). Beberapa individu bahkan berada pada risiko isolasi sosial dan gangguan kesehatan mental. Penelitian Çelik (2021) menunjukkan bahwa kondisi pembelajaran dari rumah berpengaruh terhadap rendahnya kompetensi sosial dan kepuasan hidup siswa. Kondisi ini juga relevan dalam konteks mahasiswa Indonesia, khususnya mereka yang memasuki dunia

perkuliahannya tanpa pengalaman interaksi tatap muka akibat pembelajaran daring berkepanjangan selama pandemi.

Mahasiswa Fakultas Farmasi yang mengalami transisi dari pembelajaran daring ke luring menunjukkan berbagai permasalahan keterampilan sosial. Observasi awal dan survei pendahuluan mengindikasikan rendahnya kepercayaan diri, kecemasan dalam memulai interaksi sosial, serta kecenderungan menarik diri dalam situasi perkuliahan tatap muka. Kondisi tersebut berpotensi menghambat proses adaptasi akademik dan sosial mahasiswa di lingkungan kampus. Lodder et al. (2016) menyatakan bahwa individu dengan keterampilan sosial yang rendah cenderung merasa kesepian, mengevaluasi diri secara negatif, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Situasi ini dapat menciptakan siklus negatif yang semakin melemahkan keterampilan sosial mahasiswa.

Keterampilan sosial merupakan kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dan dapat diterima dalam konteks sosial tertentu (Cartledge & Milburn, 1995). Riggio (1986) mendefinisikan keterampilan sosial sebagai kemampuan individu dalam mengirimkan dan menerima informasi sosial, baik secara verbal maupun nonverbal. Keterampilan ini terdiri atas dua dimensi utama, yaitu dimensi emosional (nonverbal) dan dimensi sosial (verbal), yang masing-masing mencakup tiga aspek, yakni *expressivity*, *sensitivity*, dan *control*. Berdasarkan kombinasi dimensi dan aspek tersebut, terdapat enam domain keterampilan sosial, yaitu *emotional expressivity*, *emotional sensitivity*, *emotional control*, *social expressivity*, *social sensitivity*, dan *social control*.

Individu dengan keterampilan sosial yang baik cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi, tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, serta kualitas penyesuaian psikologis yang lebih baik (Riggio et al., 1990; Riggio et al., 1993). Sebaliknya, keterampilan sosial yang rendah berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku menarik diri (Harrel et al., 2009). Oleh karena itu, intervensi yang terstruktur dan berbasis teori diperlukan untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial yang adaptif.

Modul CAKAP (Cara untuk Asertif, Komunikatif, dan Empati) dirancang untuk merespons enam domain keterampilan sosial yang dikemukakan oleh Riggio (1986). Modul ini menekankan penguatan komunikasi verbal melalui pengembangan *social expressivity* dan *social control*, serta peningkatan sensitivitas interpersonal dan regulasi emosi melalui penguatan aspek *emotional sensitivity*, *emotional expressivity*, dan *emotional control*. Dengan pendekatan experiential learning, CAKAP diharapkan mampu membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial yang relevan dengan kebutuhan adaptasi pasca pandemi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi potensi efektivitas pelatihan keterampilan sosial berbasis CAKAP pada mahasiswa Fakultas Farmasi dalam konteks transisi pembelajaran pasca pandemi.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen berupa *pretest-posttest one group* tanpa kelompok kontrol. Desain ini dipilih karena keterbatasan konteks lapangan dan jumlah partisipan, sehingga hasil penelitian bersifat eksploratif dan dimaksudkan sebagai studi pendahuluan (pilot study).

### Partisipan

Partisipan penelitian berjumlah delapan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas X yang terdiri atas enam perempuan dan dua laki-laki. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang melaporkan kesulitan dalam interaksi sosial pasca pandemi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan. Kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang menjalani intervensi psikologis lain secara intensif selama penelitian berlangsung.

### Instrumen

Pengukuran keterampilan sosial dilakukan menggunakan skala keterampilan sosial yang diadaptasi dari *Social Skills Inventory* (Riggio, 1986) dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa Indonesia. Skala ini digunakan pada tahap pretest, posttest, dan *follow-up*. Uji reliabilitas internal pada sampel penelitian menunjukkan koefisien Cronbach's alpha yang memadai ( $\alpha > 0,70$ ).

## Prosedur

Intervensi dilakukan melalui program pelatihan CAKAP dalam kelompok kecil (4–8 orang) selama satu hari penuh. Metode pelatihan meliputi presentasi materi, permainan dan *ice breaking*, diskusi kasus, *role-play*, serta evaluasi dan refleksi. *Follow-up* dilakukan dua bulan setelah pelatihan melalui pengukuran ulang skala keterampilan sosial dan wawancara semi-terstruktur untuk mengetahui penerapan keterampilan dalam konteks sosial nyata. Rancangan pelatihan CAKAP dapat diamati pada tabel 1.

**Tabel 1 Rancangan Pelatihan CAKAP**

Sesi	Fokus/Tujuan Utama	Aktivitas Inti
I. Mari Berkenalan	Orientasi awal, pencairan suasana, dan asesmen awal keterampilan sosial	<i>Ice breaking</i> , kontrak belajar, perkenalan peserta, penyampaian tujuan dan alur pelatihan, penulisan harapan
II. Mengenal Keterampilan Sosial	Pemahaman konsep, manfaat, dan faktor keterampilan sosial	Games tematik, diskusi dan umpan balik, penyampaian materi, refleksi tertulis
III. Kenali Diri	Peningkatan kesadaran diri dan pemahaman interpersonal	Perkenalan berpasangan, presentasi pasangan, identifikasi aspek diri, umpan <i>balik first impression</i> , materi Johari Window, refleksi
IV. Tantangan Diri	Identifikasi hambatan internal (pikiran, emosi, pengalaman negatif)	Diskusi kasus, analisis film, pengenalan model ABC–DE, diskusi solusi, refleksi
V. Kontak Diri	Penguasaan komunikasi verbal dan nonverbal	Presentasi pengalaman diri, observasi komunikasi, penyampaian materi, <i>role-play</i> , umpan balik, refleksi
VI. Diri yang Positif	Pengembangan empati, asertivitas, dan mendengar aktif	Simulasi peran, diskusi pengalaman, penyampaian materi, <i>role-play</i> kasus, umpan balik, refleksi
VII. Aku yang Baru	Integrasi pembelajaran dan perencanaan tindak lanjut	Refleksi proses, evaluasi pencapaian harapan, penyusunan <i>action plan</i> , <i>post-test</i> , evaluasi pelatihan, penutupan

Pelatihan CAKAP dilaksanakan dalam tujuh sesi terstruktur yang bertujuan mengembangkan keterampilan sosial peserta secara bertahap. Setiap sesi menggunakan metode diskusi, simulasi peran, refleksi diri, dan umpan balik untuk mendorong pembelajaran pengalaman (*experiential learning*) dan penerapan keterampilan sosial secara adaptif.

## Analisis Data

Analisis kuantitatif dilakukan menggunakan uji Repeated Measure ANOVA untuk melihat perbedaan skor keterampilan sosial pada tiga waktu pengukuran. Analisis kualitatif dilakukan secara deskriptif terhadap hasil wawancara *follow-up*.

## Hasil

### Gambaran Umum Pelaksanaan Intervensi

Program pelatihan keterampilan sosial berbasis CAKAP dilaksanakan pada tanggal 11 September 2022 dan diikuti oleh delapan mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas X. Seluruh partisipan mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan yang disusun secara terstruktur dan berurutan, dimulai dari pengenalan konsep keterampilan sosial, identifikasi hambatan personal, hingga praktik langsung melalui simulasi dan *role-play*. Meskipun terdapat variasi tingkat keterlambatan kehadiran pada awal sesi, seluruh partisipan mengikuti sebagian besar rangkaian pelatihan hingga selesai.

Selama proses pelatihan, partisipan menunjukkan keterlibatan yang semakin meningkat, terutama pada sesi diskusi kelompok dan *role-play*. Pada sesi awal, sebagian besar partisipan cenderung pasif, berbicara dengan suara pelan, serta menghindari kontak mata. Namun, pada sesi-sesi berikutnya, mulai

tampak peningkatan partisipasi aktif, keberanian menyampaikan pendapat, dan ekspresi nonverbal yang lebih terbuka. Temuan observasional ini memberikan gambaran awal mengenai perubahan perilaku sosial yang dialami partisipan selama proses intervensi.

### **Hasil Kuantitatif**

Hasil pengukuran keterampilan sosial menunjukkan adanya peningkatan skor pada sebagian besar partisipan setelah mengikuti pelatihan CAKAP. Dari delapan partisipan, enam orang mengalami peningkatan skor dari kategori awal rendah atau sedang menjadi kategori sedang atau tinggi pada tahap *posttest* dan *follow-up*. Dua partisipan lainnya menunjukkan perubahan yang relatif stabil tanpa peningkatan signifikan.

Berdasarkan data pengukuran terhadap keterampilan sosial pada klien sebelum dan sesudah intervensi, didapatkan data yang tertera pada table 2.

**Table 2. Hasil pretest, posttest, dan follow-up**

<b>Nama (Inisial)</b>	<b>Pre-test</b>		<b>Post-test</b>		<b>Gain Score</b>	<b>Follow- Up</b>		<b>Gain Score</b>
	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>		<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	
P	74	Sedang	99	Tinggi	-25	93	Tinggi	-19
F	85	Sedang	103	Tinggi	-18	100	Tinggi	-15
R	79	Sedang	102	Tinggi	-23	92	Tinggi	-13
D	65	Sedang	80	Sedang	-15	68	Sedang	-3
N	53	Rendah	70	Sedang	-17	75	Sedang	-22
L	83	Sedang	83	Sedang	0	83	Sedang	0
DV	77	Sedang	86	Sedang	-9	81	Sedang	-4
U	79	Sedang	95	Tinggi	-16	92	Tinggi	-13

Secara deskriptif, skor rata-rata keterampilan sosial meningkat sebesar 15,375 poin dari pretest ke *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan adanya dampak langsung pelatihan terhadap keterampilan sosial mahasiswa. Pada pengukuran *follow-up* dua bulan setelah pelatihan, skor rata-rata masih menunjukkan peningkatan sebesar 11,125 poin dibandingkan skor *pretest*, yang mengindikasikan bahwa sebagian efek pelatihan dapat dipertahankan dalam jangka waktu pendek.

Hasil uji *Repeated Measure ANOVA* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor keterampilan sosial pada tiga waktu pengukuran, yaitu *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*, dengan nilai  $F(2,14) = 19,534$  dan  $p < 0,001$ . Ukuran efek yang diperoleh tergolong besar ( $\text{partial } \eta^2 = 0,73$ ), yang menunjukkan bahwa perubahan skor keterampilan sosial memiliki makna praktis yang kuat, meskipun interpretasi hasil tetap dilakukan secara hati-hati mengingat ukuran sampel yang kecil dan desain tanpa kelompok kontrol.

Analisis individual menunjukkan bahwa partisipan dengan skor awal terendah cenderung mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan partisipan dengan skor awal sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatihan CAKAP berpotensi memberikan manfaat yang lebih signifikan bagi mahasiswa dengan keterampilan sosial awal yang rendah.

### **Hasil Kualitatif**

Hasil kualitatif diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan pada tahap *follow-up* dua bulan setelah pelatihan. Secara umum, partisipan melaporkan adanya perubahan positif dalam cara mereka memandang diri sendiri dan menghadapi situasi sosial di lingkungan kampus.

Beberapa partisipan menyatakan peningkatan keberanian untuk memulai interaksi sosial. Salah satu partisipan mengungkapkan, "Sekarang saya lebih berani menyapa duluan, walaupun masih gugup" (P). Partisipan lain menyampaikan, "Saya mulai merasa lebih nyaman berbicara di kelas dan tidak terlalu takut salah" (F). Pernyataan ini mencerminkan peningkatan kepercayaan diri dan penurunan kecemasan sosial dalam situasi akademik.

Selain itu, partisipan juga melaporkan peningkatan kemampuan dalam memahami perspektif orang lain dan mengelola emosi saat berinteraksi. Seorang partisipan menyatakan, “*Saya jadi lebih bisa menahan diri dan mencoba memahami perasaan teman sebelum bereaksi*” (R). Temuan ini menunjukkan adanya perkembangan pada aspek empati dan kontrol emosi, yang merupakan bagian penting dari keterampilan sosial.

Meskipun demikian, terdapat variasi tingkat perubahan antar partisipan. Beberapa partisipan melaporkan perubahan yang signifikan dan konsisten, sementara partisipan lainnya menunjukkan peningkatan yang lebih moderat. Salah satu partisipan yang tidak menunjukkan peningkatan skor secara kuantitatif melaporkan bahwa dirinya masih merasa canggung dalam situasi sosial tertentu, terutama pada interaksi dengan kelompok baru. Hal ini mengindikasikan bahwa durasi pelatihan yang singkat mungkin belum cukup untuk memfasilitasi perubahan yang mendalam bagi seluruh partisipan.

Secara keseluruhan, hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa pelatihan CAKAP berpotensi memberikan dampak positif terhadap keterampilan sosial mahasiswa, baik dalam aspek perilaku yang terukur maupun pengalaman subjektif partisipan dalam kehidupan sosial sehari-hari.

## Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial berbasis CAKAP memiliki potensi efektivitas dalam meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa Fakultas Farmasi pasca pandemi COVID-19. Peningkatan keterampilan sosial yang teridentifikasi melalui pengukuran kuantitatif dan kualitatif mencerminkan perubahan pada aspek komunikasi verbal, nonverbal, empati, serta regulasi emosi. Temuan ini relevan dengan teori keterampilan sosial yang dikemukakan oleh Riggio (1986), yang menekankan bahwa keterampilan sosial merupakan kombinasi kemampuan ekspresif, sensitif, dan kontrol diri dalam konteks sosial.

Peningkatan skor keterampilan sosial pasca intervensi mengindikasikan bahwa modul CAKAP mampu memfasilitasi pengembangan domain *social expressivity* dan *social control*, yang tercermin dari meningkatnya keberanian partisipan dalam memulai percakapan, menyampaikan pendapat, serta berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (1997) mengenai peran *self-efficacy* dalam perilaku sosial, di mana pengalaman langsung melalui *role-play* dan simulasi sosial dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Metode *experiential learning* yang digunakan dalam pelatihan CAKAP memungkinkan partisipan memperoleh *mastery experience*, yang merupakan sumber utama pembentukan efikasi diri.

Selain aspek verbal, peningkatan juga terlihat pada domain nonverbal dan emosional, seperti kemampuan mengelola kecemasan, memahami isyarat sosial, dan menampilkan ekspresi yang lebih adaptif. Temuan ini mendukung teori regulasi emosi yang menyatakan bahwa kemampuan individu dalam mengelola respons emosional berperan penting dalam keberfungsi sosial (Gross, 2015). Pelatihan CAKAP, yang mengintegrasikan latihan kesadaran diri, empati, dan refleksi, berkontribusi pada peningkatan *emotional sensitivity* dan *emotional control* sebagaimana dijelaskan dalam model Riggio.

Hasil kualitatif memperkuat temuan kuantitatif dengan menunjukkan adanya perubahan subjektif dalam cara partisipan memaknai interaksi sosial. Peningkatan rasa percaya diri, keberanian memulai interaksi, dan kenyamanan berbicara di kelas menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial dapat menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa (Spence, 2003; Segrin & Taylor, 2007). Dalam konteks pasca pandemi, di mana mahasiswa mengalami deprivasi interaksi sosial dalam jangka waktu yang cukup lama, intervensi semacam ini menjadi semakin relevan.

Variasi respons antar partisipan menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak bersifat seragam. Partisipan dengan skor keterampilan sosial awal yang rendah cenderung menunjukkan peningkatan yang lebih besar, sementara partisipan dengan skor awal sedang menunjukkan perubahan yang lebih moderat. Temuan ini sejalan dengan prinsip *differential susceptibility*, yang menyatakan bahwa individu dengan kerentanan awal yang lebih tinggi dapat memperoleh manfaat yang lebih besar dari intervensi psikososial (Belsky & Pluess, 2009). Sebaliknya, partisipan yang tidak menunjukkan peningkatan signifikan kemungkinan memerlukan

pendekatan yang lebih individual atau durasi pelatihan yang lebih panjang.

Durasi pelatihan yang relatif singkat, yaitu satu hari, merupakan salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil penelitian. Meskipun pelatihan singkat dapat memberikan dampak awal, proses internalisasi keterampilan sosial umumnya membutuhkan latihan berulang dan penguatan berkelanjutan (Cartledge & Milburn, 1995). Oleh karena itu, keberlanjutan efek pelatihan sangat bergantung pada kesempatan individu untuk menerapkan keterampilan yang dipelajari dalam konteks sosial nyata.

Dalam perspektif pendidikan tinggi, temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting. Pelatihan keterampilan sosial berbasis CAKAP dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari program pendampingan mahasiswa baru atau layanan pengembangan mahasiswa, khususnya dalam membantu adaptasi sosial pasca pandemi. Integrasi pelatihan ini ke dalam program institusional berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberfungsian sosial mahasiswa secara lebih luas.

Meskipun hasil penelitian ini menjanjikan, keterbatasan desain kuasi-eksperimen tanpa kelompok kontrol dan ukuran sampel yang kecil membatasi kekuatan inferensi kausal. Oleh karena itu, temuan penelitian ini perlu dipandang sebagai bukti awal (*preliminary evidence*). Penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, jumlah partisipan yang lebih besar, serta pengukuran longitudinal sangat diperlukan untuk menguji efektivitas pelatihan CAKAP secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa pelatihan keterampilan sosial berbasis CAKAP memiliki landasan teoretis yang kuat dan relevansi praktis yang tinggi dalam konteks pendidikan tinggi pasca pandemi. Integrasi teori keterampilan sosial, regulasi emosi, dan pembelajaran berbasis pengalaman menjadi kekuatan utama intervensi ini dalam membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan sosial yang adaptif dan berkelanjutan.

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan sosial berbasis CAKAP memiliki potensi efektivitas dalam meningkatkan keterampilan sosial mahasiswa Fakultas Farmasi, khususnya pada aspek komunikasi verbal dan nonverbal, empati, serta kepercayaan diri dalam berinteraksi pascapandemi. Meskipun demikian, temuan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati mengingat keterbatasan desain penelitian dan ukuran sampel. Penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti *randomized controlled trial (RCT)* dan jumlah partisipan yang lebih besar, sangat direkomendasikan untuk menguji efektivitas intervensi secara lebih konklusif.

## Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Bos, A. E. R., Muris, P., Mulkens, S., & Schaalma, H. P. (2006). Changing self-esteem in children and adolescents: A roadmap for future interventions. *Netherlands Journal of Psychology*, 62(1), 26–33.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Coopersmith, S. (1967). Studies in self-esteem. *Scientific American*, 218(2), 96–106.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dryden, W. (2009). Rational emotive behaviour therapy: Distinctive features. Routledge.
- Ellis, A. (1994). Reason and emotion in psychotherapy. Carol Publishing.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). The practice of rational emotive behavior therapy (2nd ed.). Springer Publishing.
- Ellis, A., & Ellis, D. J. (2011). Rational emotive behavior therapy. American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Guindon, M. H. (2010). Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions. Routledge.
- Habsy, B. A. (2018). Psikoterapi kognitif-perilaku: Teori dan praktik REBT. Pustaka Pelajar.
- Hammer, E. F. (1997). Clinical applications of projective drawings. Lawrence Erlbaum Associates.
- Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations. Guilford Press.
- Kazdin, A. E. (2019). Single-case research designs: Methods for clinical and applied settings (3rd ed.). Oxford University Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McLeod, S. (2013). An introduction to childhood trauma. Routledge.
- Oktavia, N. (2020). Efektivitas rational emotive behavior therapy (REBT) dalam meningkatkan self-esteem siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 115–128.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10)
- Pianta, R. C. (1999). Enhancing relationships between children and teachers. American Psychological Association.
- Rahmawati, D., & Subandi, M. A. (2019). Penerapan pendekatan REBT dalam konseling sekolah. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 45–56.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 649–660. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649>
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637–646. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2016). Attachment, self-esteem, and psychological functioning in adolescence. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology* (3rd ed.). Wiley.
- Skinner, E. A., & Belmont, M. J. (1993). Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement. *Journal of Educational Psychology*, 85(4), 571–581. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.85.4.571>

- Spence, S. H. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8(2), 84–96. <https://doi.org/10.1111/1475-3588.00051>
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wechsler, D. (2014). *Wechsler Intelligence Scale for Children–Fifth Edition (WISC–V)*. Pearson.
- Wentzel, K. R., & Miele, D. B. (2016). *Handbook of motivation at school* (2nd ed.). Routledge.