

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP THERAPY* DALAM
MENURUNKAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA GURU TK ABA X**

Faza Maulida¹, Rinda Kumala Wati², Hasna Uzzakiyah³

Universitas Ahmad Dahlan^{1,2,3}

e-mail: faza@uad.ac.id¹, rinda@uad.ac.id², hasna@uad.ac.id³

Diterima: 29/7/2026; Direvisi: 15/8/2026; Diterbitkan: 13/10/2026

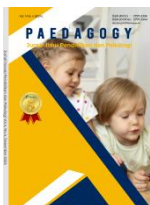
ABSTRAK

Beban kerja administrasi yang tinggi, tuntutan pengelolaan dinamika kelas, serta tingginya ekspektasi institusi dan orang tua murid kerap memicu *psychological distress* pada pendidik anak usia dini. Kondisi ketegangan emosional yang tidak tertangani ini berpotensi menurunkan produktivitas kerja, mengganggu kualitas interaksi mengajar, hingga memperburuk kesejahteraan psikologis guru secara personal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* dalam mereduksi *psychological distress* pada guru TK ABA X Kota Yogyakarta. Metode kuasi-eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* diterapkan pada delapan guru ($N = 8$) yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria tingkat kecemasan dan stres kerja awal. Rangkaian intervensi diselenggarakan secara berkelompok selama enam sesi yang berfokus pada identifikasi distorsi berpikir, proses restrukturisasi kognitif, pelatihan regulasi emosi, serta pembentukan strategi koping adaptif. Perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi dievaluasi menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan ketegangan psikologis yang sangat signifikan ($t(7) = 10,20$; $p < 0,001$) dengan besaran efek yang sangat kuat (*Cohen's d* = 3,60). Temuan ini membuktikan bahwa rekonstruksi pola kognitif berbasis kelompok efektif membantu guru mengurai persepsi ancaman, mengikis perasaan terisolasi melalui dukungan sosial, serta memperkuat ketahanan emosional demi terciptanya iklim pembelajaran yang kondusif di sekolah.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Group Therapy, Guru TK, Intervensi Psikologis, Kesehatan Mental Guru, Psychological Distress*

ABSTRACT

High administrative burdens, classroom management demands, and elevated expectations from institutions and parents frequently trigger psychological distress among early childhood educators. Left unaddressed, this emotional tension can diminish work productivity, impair instructional quality, and compromise teachers' overall psychological well-being. This study aimed to examine the effectiveness of *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* in reducing psychological distress among teachers at TK ABA X Yogyakarta. A quasi-experimental approach utilizing a *one-group pretest-posttest design* was conducted with eight teachers ($N = 8$) selected through *purposive sampling* based on initial anxiety and work stress criteria. The intervention unfolded across six group sessions focusing on identifying cognitive distortions, cognitive restructuring, emotional regulation training, and adaptive coping cultivation. Score differences before and after the intervention were evaluated using a *paired sample t-test*. The analysis revealed a significant reduction in psychological distress ($t(7) = 10.20$; $p < .001$) with a substantial effect size (*Cohen's d* = 3.60). These findings demonstrate that group-based cognitive restructuring effectively helps teachers reframe threat perceptions,



mitigate emotional isolation through social support, and bolster psychological resilience to foster a supportive learning environment.

Keywords: *Cognitive Behavioral Group Therapy, Kindergarten Teachers, Psychological Intervention, Teacher Mental Health, Psychological Distress*

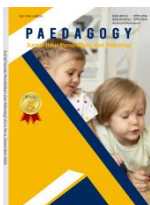
PENDAHULUAN

Dinamika pengasuhan dan instruksional di ruang kelas anak usia dini menempatkan pendidik pada posisi yang sangat rentan terhadap penumpukan tekanan psikologis. Guru tidak sekadar menjalankan kurikulum, melainkan dituntut mengelola kompleksitas perilaku anak, dinamika emosional harian, serta tuntutan administratif yang berjalan bersamaan (Lestari & Aziz, 2024; Ma'wa et al., 2024). Ketika ekspektasi peran yang bertumpuk ini berbenturan dengan kenyataan di lapangan, kondisi tersebut kerap kali memicu gangguan kesehatan mental yang bermanifestasi pada *psychological distress* (Noviar et al., 2026; Trikusuma & Hendriani, 2021). Situasi ini menjadi semakin pelik ketika tuntutan profesional berinteraksi secara simultan dengan persoalan personal maupun finansial di luar lingkungan sekolah (Permatasari, 2025). Ketidakmampuan merespons tekanan yang bertubi-tubi pada akhirnya tidak hanya mengikis ketahanan mental individu, tetapi juga merusak iklim belajar yang seharusnya aman dan menyenangkan bagi tumbuh kembang anak (Lee, 2026).

Manifestasi *psychological distress* pada guru anak usia dini kerap kali terabaikan dalam sistem tata kelola pendidikan harian. Pendidik yang mengalami kecemasan kronis, keluhan somatis, serta penurunan kapasitas memori dan konsentrasi sering kali dipaksa tetap tampil prima di depan kelas (Aulia, 2026; Permatasari, 2025). Pengalaman empiris di TK ABA X mengonfirmasi kenyataan ini; hasil diskusi terarah menunjukkan bagaimana gejala psikosomatis seperti ketegangan otot dan sakit kepala berpadu dengan ketidakstabilan emosi serta kemerosotan motivasi kerja guru. Fenomena ini membuktikan bahwa tekanan kerja yang tidak terkelola dengan baik secara perlahan menggerogoti kualitas interaksi antara guru dan murid (Noviar et al., 2026). Kegagalan dalam memberikan respons emosional yang hangat kepada peserta didik pada akhirnya menjadi cerminan dari habisnya kapasitas regulasi emosi di dalam diri pendidik (Lee, 2026).

Dampak sistemik dari ketidakseimbangan mental pendidik ini memicu efek domino yang membahayakan kualitas pembelajaran jangka panjang. Ketika seorang guru gagal mengelola emosi dan pikiran negatifnya, efektivitas pengelolaan kelas menurun drastis dan risiko terjadinya *burnout* meningkat tajam (Ghasemi et al., 2023; Ma'wa et al., 2024). Ketimpangan antara tingginya beban emosional (*emotional labor*) dengan minimnya dukungan psikologis di tempat kerja lambat laun menciptakan lingkungan belajar yang pasif dan kaku (Aulia, 2026). Oleh karena itu, penyediaan ruang pemulihan dan intervensi terstruktur bukan lagi sekadar pelengkap, melainkan kebutuhan mendesak untuk menjaga keberlanjutan profesionalisme pendidik (Permatasari, 2025). Tanpa adanya penanganan yang berfokus pada akar permasalahan kognitif dan perilaku, distress yang dialami guru akan terus berulang dan memperburuk mutu pendidikan (Awek & Kurniawan, 2022).

Dalam lanskap psikologi intervensi, *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* menawarkan kerangka kerja yang kuat untuk memutus rantai *psychological distress* tersebut. Pendekatan kelompok ini bekerja dengan cara menuntun individu mengidentifikasi, menguji, dan merekonstruksi pola pikir maladaptif yang memicu kecemasan serta ketegangan emosional (Awek & Kurniawan, 2022; Ghasemi et al., 2023). Melalui sesi yang terstruktur, peserta diajak membedah asumsi-asumsi keliru terkait kegagalan atau ketidakmampuan mereka dalam



menghadapi tuntutan kerja (Lee, 2026). Pendekatan kelompok ini memberikan keunggulan tersendiri karena menciptakan atmosfer saling dukung, mengurangi rasa terisolasi, serta mempercepat proses pemulihan melalui pemahaman bersama antaranggota (Simatupang et al., 2026). Dengan demikian, *CBGT* tidak hanya meredakan gejala emosional di permukaan, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan coping yang lebih realistis dan adaptif (Ghasemi et al., 2023).

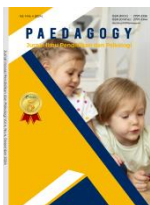
Meskipun efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dan bentuk perubahannya telah banyak didokumentasikan dalam berbagai studi, mayoritas eksplorasi ilmiah sejauh ini masih menempatkan kelompok siswa dan mahasiswa sebagai fokus utama subjek penelitian (Awek & Kurniawan, 2022; Simatupang et al., 2026). Banyak kajian ilmiah berhasil membuktikan keberhasilan intervensi berbasis kognitif-perilaku dalam meningkatkan kedisiplinan serta mereduksi stres akademik pada populasi usia muda (Simatupang et al., 2026). Namun, pengaplikasian kerangka kerja kelompok ini yang disesuaikan secara khusus dengan beban kerja dan karakteristik kognitif pendidik anak usia dini masih sangat jarang ditemui dalam literatur lokal (Permatasari, 2025). Kesenjangan inilah yang menegaskan perlunya pengujian empiris secara lebih mendalam pada setting pendidikan anak usia dini (Ghasemi et al., 2023).

Ketiadaan model intervensi teruji yang secara spesifik menyasar guru TK menjadi celah ilmiah (*research gap*) yang krusial untuk segera ditutupi. Karakteristik pekerjaan guru TK yang menuntut regulasi emosi konstan membutuhkan pendekatan yang tidak sekadar berfokus pada teori pengawasan stres secara umum, melainkan pada restrukturisasi kognitif atas dinamika ruang kelas dan tuntutan sosial (Lestari & Aziz, 2024; Noviar et al., 2026). Menguji efektivitas *CBGT* pada populasi guru di TK ABA X menghadirkan nilai kebaruan (*novelty*) melalui pembuktian empiris mengenai sejauh mana teknik intervensi kelompok kognitif-perilaku mampu beradaptasi dengan kompleksitas beban emosional pendidik (Aulia, 2026; Ghasemi et al., 2023). Kebaruan ini sekaligus menjawab kebutuhan akan strategi pemulihan mental terjangkau dan berbasis bukti yang dapat direplikasi di lingkungan sekolah (Permatasari, 2025).

Berdasarkan urgensi teoritis dan praktis tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung efektivitas *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* dalam menurunkan tingkat *psychological distress* pada guru di TK ABA X. Kehadiran studi ini diharapkan mampu memberikan bukti ilmiah bahwa perubahan pola pikir maladaptif melalui dinamika kelompok dapat menjadi solusi strategis bagi penanganan stres pendidik (Ghasemi et al., 2023; Simatupang et al., 2026). Secara lebih luas, hasil analisis dari intervensi ini diproyeksikan dapat menjadi rujukan modalitas pemulihan kesehatan mental guru yang tidak hanya berdampak pada kesejahteraan pribadi pendidik, tetapi juga pada peningkatan mutu interaksi pembelajaran dan pengasuhan anak usia dini secara komprehensif (Lee, 2026; Ma'wa et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Upaya menguji sejauh mana *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* mampu menekan *psychological distress* pada guru TK ABA X Kota Yogyakarta dirancang melalui skema kuasi-eksperimen menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Pelaksanaan pengumpulan data melibatkan delapan orang pendidik ($N = 8$) yang dipilih secara terarah melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria keterlibatan aktif di sekolah, kesediaan mengikuti seluruh rangkaian sesi, serta terindikasi mengalami gejala stres atau kecemasan awal minimal kategori ringan. Evaluasi perubahan kondisi mental pendidik diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)* versi adaptasi



Indonesia yang mencakup 42 butir pernyataan terbagi ke dalam subskala depresi, kecemasan, dan stres. Pengujian keandalan instrumen ini pada sampel penelitian menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,912, yang mengonfirmasi bahwa alat ukur memiliki tingkat konsistensi internal sangat tinggi sebelum diterapkan pada tahap *pre-test* dan *post-test*.

Rangkaian intervensi dikembangkan dari adaptasi modul kognitif-perilaku Awak dan Kurniawan (2022) yang disesuaikan secara rinci dengan dinamika tekanan kerja guru anak usia dini. Program diselenggarakan secara berkelompok sebanyak enam sesi pertemuan dengan durasi masing-masing 90 hingga 120 menit. Sesi pertama berfokus pada psikoedukasi konsep *psychological distress* dan pembentukan norma kelompok, dilanjutkan sesi kedua berupa identifikasi keterkaitan antara pikiran otomatis, emosi, dan perilaku maladaptif. Sesi ketiga dan keempat memuat pelatihan restrukturisasi kognitif untuk memodifikasi pikiran negatif serta latihan koping adaptif melalui *positive self-talk* dan relaksasi. Rangkaian kegiatan diakhiri pada sesi kelima dan keenam berupa simulasi aplikasi keterampilan koping di ruang kelas serta evaluasi perubahan kognitif sekaligus penyusunan langkah pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*). Dinamika kelompok dimanfaatkan secara optimal agar para guru dapat saling berbagi pengalaman (*peer support*), sehingga proses restrukturisasi pola pikir terasa lebih empiris dan relevan dengan keseharian mereka.

Setelah pengerjaan *post-test* diselesaikan pada penghujung sesi keenam, seluruh data numerik ditelaah menggunakan perangkat lunak Jamovi. Tahapan analisis data diawali dengan pemeriksaan distribusi selisih skor *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji *Shapiro-Wilk* guna memastikan pemenuhan asumsi parametrik. Setelah asumsi normalitas terbukti terpenuhi ($W = 0,895$; $p = 0,261$; di mana $p > 0,05$), efektivitas intervensi diuji secara inferensial menggunakan *paired sample t-test* untuk membandingkan rerata skor sebelum ($M = 40,10$; $SD = 4,61$) dan sesudah ($M = 31,80$; $SD = 5,20$) intervensi. Keberhasilan program tidak hanya dinilai dari signifikansi statistik ($t(7) = 10,20$; $p < 0,001$), tetapi juga dikonfirmasi melalui besaran efek (*effect size*) Cohen's $d = 3,60$ untuk mengukur sejauh mana dampak praktis perubahan mental yang dialami oleh para guru.

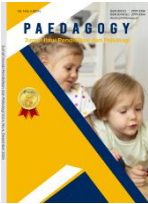
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemeriksaan asumsi parametrik dilakukan terlebih dahulu melalui pengujian distribusi data sebelum melangkah pada pengujian hipotesis penelitian. Berdasarkan paparan angka yang disajikan dalam Tabel 1, kalkulasi uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada selisih skor *pre-test* dan *post-test* menghasilkan nilai W sebesar 0,895 dengan nilai signifikansi $p = 0,261$. Oleh karena nilai taraf signifikansi yang diperoleh melampaui ambang batas 0,05, maka sebaran data dalam penelitian ini terkonfirmasi berdistribusi normal. Kepastian pemenuhan asumsi sebaran data pada Tabel 1 ini memberikan landasan metodologis yang sah untuk melanjutkan prosedur analisis inferensial menggunakan *paired sample t-test*.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data Selisih *Pre-Test* dan *Post-Test* ($N = 8$)

Variabel	Statistik Uji (W)	Signifikansi (p)	Evaluasi Asumsi
Selisih Skor <i>Psychological Distress</i>	0,895	0,261	Berdistribusi Normal ($p > 0,05$)

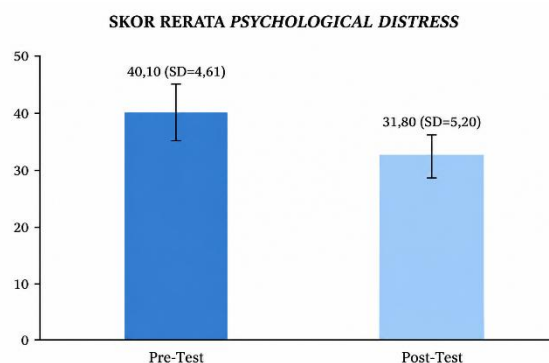


Pemenuhan syarat distribusi normal yang ditunjukkan pada Tabel 1 di atas memungkinkan pengujian beda rerata dilakukan secara objektif. Rangkuman hasil pengolahan data statistik deskriptif dan analisis inferensial *paired sample t-test* disajikan secara komprehensif pada Tabel 2. Data menunjukkan adanya penurunan nilai rerata (*M*) skor *psychological distress* partisipan dari pengukuran awal sebesar 40,10 menjadi 31,80 pada pengukuran akhir setelah pelaksanaan intervensi. Hasil komparasi statistik pada Tabel 2 membuktikan bahwa perubahan rerata tersebut signifikan secara statistik pada tingkat kepercayaan tinggi, $t(7) = 10,20$, $p < 0,001$. Selain signifikansi statistik, penghitungan besaran efek menghasilkan nilai Cohen's $d = 3,60$, yang menandakan bahwa intervensi memberikan dampak berada pada kriteria *very large effect*.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif dan Uji Beda *Paired Sample T-Test* ($N = 8$)

Tahap Pengukuran	Rerata (M)	Deviasi Standar (SD)	Kesalahan Standar (SE)	Uji t	Derajat Bebas (df)	Signifikansi (p)	Ukuran Efek (Cohen's d)
<i>Pre-Test</i>	40,10	4,61	1,63	10,20	7	< 0,001	3,60 (<i>Very Large</i>)
<i>Post-Test</i>	31,80	5,20	1,84	10,20	7	< 0,001	3,60 (<i>Very Large</i>)

Rincian pemuatan angka-angka statistik yang tercantum pada Tabel 2 diperjelas kembali melalui tampilan visual pada Gambar 1. Visualisasi diagram batang tersebut menggambarkan secara intuitif penurunan margin tingkat *psychological distress* kelompok guru sebelum dan sesudah diberikan program intervensi. Pola penurunan tren yang terlihat pada Gambar 1 mempertegas bahwa skor pasca-intervensi secara konsisten berada pada tingkat yang lebih rendah dibandingkan kondisi sebelum intervensi diberikan. Penyajian grafik pada Gambar 1 ini melengkapi temuan kuantitatif sebelumnya mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Group Therapy* (CBGT) dalam mereduksi tingkat *psychological distress* pada guru TK ABA X.



Gambar 1. Diagram Batang Perbandingan Rerata Skor *Psychological Distress* Pendidik Sebelum (*Pre-Test*) dan Sesudah (*Post-Test*) Intervensi CBGT

Sebagaimana digambarkan oleh pola grafik pada Gambar 1 di atas, intervensi kelompok yang diselenggarakan terbukti membawa perubahan terukur pada kondisi mental partisipan. Seluruh partisipan riset menunjukkan arah perubahan skor yang seragam menuju penurunan



tingkat *psychological distress*. Konsistensi arah data yang tertera pada Tabel 2 dan Gambar 1 menegaskan keandalan hasil pengukuran intervensi secara empiris. Dengan demikian, rangkaian sajian data kuantitatif dalam bagian ini memberikan bukti empiris yang solid untuk menjawab hipotesis penelitian yang diajukan.

Pembahasan

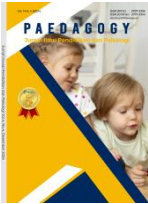
Signifikansi penurunan skor *psychological distress* serta besaran efek intervensi yang sangat kuat menegaskan bahwa tekanan mental pada pendidik anak usia dini bukanlah kondisi statis yang tak berubah. Penurunan rerata skor *psychological distress* pasca-intervensi membuktikan bahwa ketika restrukturisasi kognitif diberikan secara terstruktur, kapasitas guru dalam mengelola beban emosional mengalami peningkatan yang nyata. Tekanan kerja guru TK di lapangan sering kali bersumber dari akumulasi beban administrasi yang menumpuk, tuntutan ekspektasi orang tua siswa, serta kompleksitas pengelolaan dinamika emosional anak di kelas (Husnalia et al., 2022). Ketika tumpukan beban kerja ini berinteraksi dengan permasalahan pribadi maupun tekanan finansial, stabilitas psikologis pendidik rentan terganggu, yang pada gilirannya berpotensi memicu kejenuhan kerja hingga penurunan kualitas interaksi belajar-mengajar (Fairby, 2025; Turner & Garvis, 2023).

Keberhasilan intervensi *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* dalam penelitian ini terletak pada proses pembenahan struktur berpikir (*cognitive restructuring*) yang berlangsung secara bertahap selama enam sesi pertemuan. Sebelum mengikuti terapi kelompok, para guru cenderung mengartikan setiap tuntutan pekerjaan dan persoalan personal sebagai ancaman absolut yang tidak dapat dikendalikan. Melalui tahapan intervensi, para peserta dibimbing untuk mengidentifikasi distorsi kognitif, menantang asumsi otomatis yang kurang rasional, serta merumuskan sudut pandang baru yang lebih objektif terhadap stresor yang dihadapi (Neely & Nurlaili, 2025; Rahma et al., 2024). Perubahan cara memandang masalah ini secara bertahap meredakan ketegangan psikosomatis dan emosional, sebab fokus perhatian guru bergeser dari rasa tidak berdaya menuju pencarian solusi yang realistis.

Perubahan pada ranah kognitif tersebut memicu pembentukan strategi koping yang lebih adaptif dalam merespons tekanan harian di sekolah. Penggunaan koping yang berorientasi pada pemecahan masalah serta regulasi emosi yang positif memungkinkan individu terhindar dari respons impulsif atau koping maladaptif yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental (Bondarchuk et al., 2024; Oktara et al., 2026). Dalam konteks keseharian di TK ABA X, para guru yang sebelumnya merespons keluhan orang tua murid atau tenggat waktu administrasi dengan kecemasan berlebih, mulai menerapkan teknik *positive self-talk* dan pemetaan skala prioritas tugas. Perubahan perilaku ini mengonfirmasi bahwa intervensi kognitif-perilaku tidak sekadar meredakan gejala stres secara sementara, melainkan membekali pendidik dengan keterampilan kognitif yang dapat diterapkan secara mandiri saat berhadapan dengan situasi menekan di masa mendatang.

Format terapi yang diselenggarakan secara berkelompok (*group therapy*) memegang peranan krusial dalam menghasilkan efek dampak klinis yang sangat besar pada penelitian ini. Pengondisian kelompok menciptakan ruang interaksi yang aman bagi para guru untuk saling berbagi kerentanan emosional tanpa merasa dihakimi (Maulida et al., 2026; Wulandari et al., 2025). Kesadaran bahwa rekan sejawat mengalami tekanan dan keresahan serupa (*universalizer effect*) secara efektif mengikis perasaan terisolasi yang selama ini dipendam oleh masing-masing guru (Luzanil & Menaldi, 2022). Selain itu, dinamika kelompok memfasilitasi terjadinya proses pembelajaran sosial (*social learning*), di mana para anggota kelompok saling





mengamati, mengadopsi, dan memperkuat strategi koping adaptif yang berhasil diterapkan oleh rekan kerjanya dalam mengatasi konflik kelas maupun kelelahan kerja.

Iklim saling mendukung yang terbangun selama sesi kelompok ini turut mengonfirmasi pentingnya dukungan sosial (*social support*) dalam menjaga kestabilan kesehatan mental di lingkungan pendidikan. Lingkungan sekolah yang menyediakan ruang komunal bagi para pendidik untuk saling menguatkan terbukti mampu menekan akumulasi stres dan meminimalkan risiko kecemasan akademik maupun profesional (Rahmania & Puriani, 2026). Dukungan emosional dari sesama rekan sejawat berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang memperkuat daya tahan psikologis (*resilience*) guru ketika berhadapan dengan tenggat waktu pekerjaan yang ketat. Dengan demikian, terapeutik kelompok dalam *CBGT* tidak hanya bekerja pada tataran analisis pikiran individual, tetapi juga memanfaatkan kekuatan relasional antaranggota kelompok untuk mempercepat pemulihan emosional.

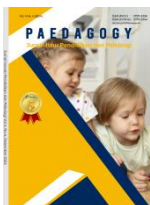
Secara akademis dan praktis, temuan ini memperluas jangkauan penerapan terapi berbasis kognitif-perilaku yang sebelumnya lebih sering diuji pada kelompok siswa, mahasiswa, maupun tenaga kesehatan (Luzanil & Menaldi, 2022; Rahma et al., 2024; Wulandari et al., 2025). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa *CBGT* sangat relevan dan berdaya guna tinggi jika dikontekstualisasikan untuk mereduksi *psychological distress* pada populasi pendidik anak usia dini. Pemulihan kesehatan mental guru memiliki implikasi langsung terhadap mutu pembelajaran di sekolah; guru yang memiliki regulasi emosi yang sehat akan lebih responsif, sabar, serta mampu menciptakan iklim kelas yang kondusif bagi tumbuh kembang peserta didik (Neely & Nurlaili, 2025; Turner & Garvis, 2023). Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental hendaknya dijadikan bagian dari program pengembangan sumber daya manusia berbasis sekolah secara berkelanjutan (Fairoby, 2025).

Meskipun menunjukkan hasil yang sangat positif, keterbatasan metodologis dalam penelitian ini tetap perlu diperhatikan secara objektif. Penggunaan jumlah sampel yang relatif terbatas pada satu lokasi sekolah serta tidak diikutkannya kelompok kontrol (*control group*) dan pengukuran pasca-intervensi jangka panjang (*follow-up*) membuat daya generalisasi temuan ini masih terbatas (Husnalia et al., 2022; Oktara et al., 2026). Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menguji efektivitas *CBGT* dengan melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas, menggunakan desain eksperimen murni (*true experiment*), serta melangsungkan evaluasi berkala untuk memastikan daya tahan perubahan kognitif-perilaku peserta dalam jangka panjang. Di samping itu, pengujian variabel lanjutan seperti *burnout*, *teacher well-being*, dan kepuasan kerja juga patut dieksplorasi lebih mendalam guna memperkaya khazanah keilmuan psikologi pendidikan.

KESIMPULAN

Eksperimen ini membuktikan bahwa *Cognitive Behavioral Group Therapy (CBGT)* berdaya guna tinggi dalam mereduksi ketegangan psikologis (*psychological distress*) yang dialami oleh para pendidik anak usia dini. Keberhasilan intervensi ini menegaskan pentingnya pembenahan pola pikir dan regulasi emosi sebagai kunci utama dalam meredakan beban mental akibat tingginya dinamika pengajaran serta tuntutan administratif di sekolah. Melalui restrukturisasi kognitif yang terarah, para guru mampu mengurai persepsi ancaman menjadi sudut pandang yang lebih rasional, sekaligus membangun strategi koping yang adaptif dalam menghadapi tekanan harian. Ketersediaan ruang aman untuk merekonstruksi pemikiran ini tidak hanya memulihkan ketahanan emosional pendidik secara personal, tetapi juga



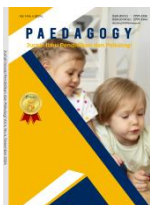


berimplikasi langsung pada terciptanya atmosfer belajar yang lebih hangat dan responsif bagi peserta didik.

Secara praktis, temuan ini mendorong pentingnya integrasi program pendampingan psikologis berbasis kelompok ke dalam sistem tata kelola sumber daya manusia di lingkungan sekolah sebagai langkah preventif kesehatan mental guru. Kehadiran terapi dalam format kelompok terbukti memberi nilai tambah melalui penguatan dukungan sosial (*peer support*) yang mengikis perasaan terisolasi di antara para pendidik saat berhadapan dengan krisis kerja. Ke depan, pengambil kebijakan di lembaga pendidikan perlu menyediakan layanan intervensi kognitif-perilaku secara berkala agar kesejahteraan psikologis (*teacher well-being*) dapat terjaga secara berkelanjutan. Sementara itu, untuk memperluas daya generalisasi temuan ini, peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk melibatkan partisipan dalam skala yang lebih luas, menggunakan kelompok pembanding (*control group*), melaksanakan pengukuran pasca-intervensi jangka panjang (*follow-up*), serta mengeksplorasi dampaknya terhadap variabel *burnout* maupun kepuasan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, F. N. (2026). *Pengaruh emotional labor terhadap kesejahteraan psikologis pada Guru PAUD di Kabupaten Jombang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). <http://etheses.uin-malang.ac.id/89329/>
- Awek, L. P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas terapi kognitif behavior untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa penerima beasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 603–611. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/8996>
- Awek, L. P., & Kurniawan, A. (2022). Efektifitas terapi kognitif behavior untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa penerima beasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 603–611. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/8996>
- Bondarchuk, O., Valentyna, B., Nataliia, P., Ivan, P., & Pavlenok, K. (2024). Coping with stressfull situations using coping strategies and their impact on mental health. *Multidisciplinary Reviews*, 7(Special Issue). <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe034>
- Fairoby, M. S. N. (2025). MENGATASI BURNOUT DAN STRES KERJA: ANALISIS INTERVENSI & STRATEGI PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(8). <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/2703>
- Ghasemi, F., Herman, K. C., & Reinke, W. M. (2023). A cognitive-behavioral approach to teacher burnout: A randomized controlled trial of a group therapy program. *Anxiety, Stress, & Coping*, 36(4), 533–541. <https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2103118>
- Husnalia, S., Hadi, E. S., & Mufarohah, A. (2022). Pengaruh lingkungan kerja dan stres kerja terhadap kinerja guru pada Madrasah Aliyah Negeri 1 Blitar. *Jurnal Penelitian Manajemen Terapan (PENATARAN)*, 7(1), 86–97. <https://journal.stieken.ac.id/index.php/penataran/article/view/598>
- Lee, K. (2026). *Expanding early childhood educators' toolkits: Development and evaluation of an online training for identifying and addressing anxiety, stress, and trauma symptoms in young children* (Doctoral dissertation, Boston University).



<https://www.proquest.com/openview/ba4cac118af94156814ec556e15ddd7f/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Lestari, F. G., & Aziz, T. (2024). Strategi guru dalam mengatasi tingkah laku negatif anak usia dini di taman kanak-kanak. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 866–882. <https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/kiddo/article/view/15530>
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2022). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>
- Ma'wa, J., Novitawati, N., & Noorhapizah, N. (2024). Pengaruh self-efficacy guru, beban kerja, dan stres kerja terhadap profesionalitas guru TK di Kecamatan Bati-Bati Kabupaten Tanah Laut. *Journal of Education Research*, 5(2), 2138–2149. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1096>
- Maulida, F., Wati, R. K., & Uzzakiyah, H. (2026). Overcoming the quarter-life crisis: The role of eclectic therapy, support groups, and expressive writing for emerging adults. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 15(1), 12–18. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v15i1.22702>
- Neely, D., & Nurlaili, A. (2025). Konseling Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) terhadap tingkat stress guru PAUD. *EDUCOUNS GUIDANCE: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 2(1), 40–50. <https://doi.org/10.70079/egiecg.v2i1.91>
- Noviar, T. N. A., Rahmawati, I., & Putra, R. P. (2026). Mengelola konflik ekspektasi peran: Perspektif guru taman kanak-kanak di era digital. *Jurnal PIKMA: Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 9(1), 147–166. <https://doi.org/10.24076/pikma.2026v9i1.2127>
- Oktara, T. W., Septarinjani, H., & Saragih, S. A. (2026). Koping adaptif pada remaja: Faktor dan dampaknya. *TheraEdu: Journal of Therapy and Educational Psychology*, 2(1), 42–47. <https://journal.aapbk.org/index.php/theraedu/article/view/568>
- Permatasari, T. (2025). MENTAL HEALTH GURU PAUD (TELAHAH LITERATUR KUALITATIF TERHADAP FAKTOR RISIKO DAN STRATEGI PEMULIHAN). *Jurnal Citra Pendidikan*, 5(4), 66–79. <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jcp/article/view/6347>
- Rahma, D. A., Siregar, S. P., & Nurhidayah, R. E. (2024). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (Cbt) terhadap burnout perawat: Systematic review. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 7(1), 99–113. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4653614>
- Rahmania, G. N. A., & Puriani, R. A. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(2), 161–171. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v3i2.2987>
- Simatupang, A. L., Nugroho, A. R., & Deliviana, E. (2026). The effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling in enhancing students' learning discipline at SMP 106 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Rafflesia*, 4(2), 197–204. <https://jurnal.geinrafflesia.com/index.php/JPR/article/view/175>
- Trikusuma, G. A. A. C., & Hendriani, W. (2021). Distres psikologis di masa pandemi COVID 19: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(2), 106. <https://e-journal.unair.ac.id/JPKM/article/view/23000>
- Turner, K., & Garvis, S. (2023). Teacher educator wellbeing, stress and burnout: A scoping review. *Education Sciences*, 13(4), 351. <https://doi.org/10.3390/educsci13040351>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 4, Oktober-Desember 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). Konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy dalam mengelola stres akademik santri beasiswa di pesantren. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(1), 23–37. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v8i1.36197>

