



Efektivitas Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik *Self-Instruction* Terhadap Penurunan Stres pada Pekerja Seks Komersial (Studi Eksperimen Pra-Pasca)

Christiani Natasya Miru

Universitas Nusa Cendana

E-mail: christiani.miru@staf.undana.ac.id

Abstrak

Stigma dan tantangan bekerja sebagai seorang Pekerja Seks Komersial (PSK) memunculkan distress psikologis atau stres pada PSK. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-instruction* terhadap penurunan stres pada pekerja seks komersial. Partisipan dalam penelitian ini adalah lima orang perempuan berumur 23 tahun hingga 37 tahun yang aktif bekerja sebagai PSK dan mengalami stres dalam tingkat sedang dan berat. Metode pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, serta secara kuantitatif dengan menggunakan *perceived stress scale* (PSS-10). Teknik analisis dilakukan secara kualitatif berdasarkan hasil proses terapi, sedangkan data kuantitatif dengan uji analisis *wilcoxon signed rank test*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $z = -2.060$ dengan signifikansi 0.039 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hasil kualitatif dimana partisipan mampu mengenali emosi positif, mengubah pikiran negatif menjadi positif serta menemukan *coping stress* yang adaptif. Dengan demikian, menunjukkan bahwa intervensi CBT dengan teknik *self-instruction* efektif terhadap penurunan stres pada pekerja seks komersial.

Kata Kunci: cognitive behavior therapy; pekerja seks; self-instruction; stres

Abstract

Commercial sex workers (CSWs) often experience psychological distress due to stigma and occupational challenges. This study aimed to examine the effectiveness of cognitive behavioral therapy (CBT) with self-instruction techniques in reducing stress among CSWs. The participants were five female CSWs aged 23–37 years who experienced moderate to severe stress levels. Data were collected through observation, interviews, and quantitative measurement using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Qualitative data were analyzed based on the therapeutic process, while quantitative data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed a significant reduction in stress levels following the intervention, with a z value of -2.060 and a significance level of 0.039 ($p < 0.05$). Qualitative findings indicated that participants were able to identify positive emotions, restructure negative thoughts into more positive ones, and develop adaptive stress-coping strategies. These findings suggest that CBT with self-instruction techniques is effective in reducing stress among commercial sex workers.

Keywords: cognitive behavior therapy; sex workers; self-instruction; stress



Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pekerja Seks Komersial (PSK) telah ada sejak lama dan terus berkembang seiring dengan peradaban manusia. Keberadaan PSK menimbulkan situasi dilematis. Pekerjaan sebagai seorang PSK merupakan pilihan hidup yang tidak dapat dihindari untuk mengatasi kesulitan hidup karena kemiskinan namun di lain sisi pekerjaan sebagai PSK merupakan fenomena sosial yang sering dikaji dalam konteks norma agama, nilai moral, serta aturan sosial yang berlaku dalam masyarakat. Mukherji dan Kull (dalam Koentjoro, 2004) menjelaskan bahwa pekerja seks komersial adalah seorang perempuan yang menjual dirinya untuk kepentingan seks kepada pria-pria. Profesi sebagai PSK dapat dijalani oleh pria maupun wanita namun mayoritasnya adalah kaum wanita.

Banyak faktor yang menyebabkan seorang perempuan memilih bekerja sebagai seorang PSK. Penelitian dari Puspita (2022) menyebutkan bahwa faktor ekonomi rendah membuat perempuan bekerja sebagai PSK untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan keluarga. Faktor lain adalah gaya hidup yang tinggi namun tidak didukung keadaan ekonomi keluarga sehingga perempuan memilih bekerja sebagai PSK. Hubungan keluarga yang tidak harmonis serta relasi pacaran yang tidak sehat juga turut menjadi penyebab seorang perempuan masuk ke dalam dunia prostitusi. Penelitian dari Rakhmah & Putra (2024) juga menjelaskan bahwa rendahnya pengetahuan terkait penyakit menular seksual yang kurang membuat perempuan lebih mudah memilih untuk bekerja sebagai seorang PSK.

Martín-Romo, Sanmartín, & Velasco (2023) memaparkan melalui tinjauan sistematis dengan 30 studi yang mana lebih dari 19.500 pekerja seks komersial berpartisipasi yang menghasilkan bahwa pada PSK muncul prevalensi gangguan kesehatan mental sebesar 50 – 71%. Penelitian dari Brunswig, dkk (2025) menjelaskan bahwa perempuan yang bekerja sebagai PSK mengalami internalisasi stigma. Pandangan buruk mengenai PSK yang dibuat oleh masyarakat seperti orang yang melanggar norma, moral, adat dan agama diinternalisasi kepada dirinya sendiri. Pada akhirnya perempuan yang bekerja sebagai seorang PSK menganggap dirinya buruk dan tidak layak. Internalisasi stigma pada PSK memunculkan distress psikologis atau stres yang tidak adaptif bagi perempuan yang bekerja sebagai PSK.

Pada wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa PSK di Kota Kupang menemukan bahwa partisipan mengalami stres selama menjalani pekerjaannya sebagai

seorang PSK. Bentuk stres yang dialami para partisipan bervariasi misalnya menarik diri dari lingkungan, mudah marah terhadap orang disekitar, perasaan kecewa, pandangan terhadap diri dan masa depan yang buruk. Para partisipan juga menunjukkan perilaku maladaptif yang dilakukan ketika mengalami stres yaitu merokok, mengonsumsi minuman keras dengan jumlah berlebihan, hingga melakukan percobaan bunuh diri.

Teknik psikoterapi yang sering diterapkan untuk pengelolaan stres adalah *cognitive behavior therapy* (CBT). Salah satu teknik yang digunakan dalam CBT adalah *self-instruction*. Teknik ini mengajarkan individu agar mampu mengelola serta memiliki toleransi terhadap keadaan yang tidak menyenangkan yang dilakukan dengan *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri). Terdapat 5 tahapan dalam melakukan *self-instruction* menurut Meichenbaum (2008) yakni *cognitive modelling*, *overt external guidance*, *overt self-guidance*, *faded overt self-guidance* dan *covert self-instruction*.

Internalisasi stigma saat bekerja sebagai seorang PSK memunculkan gambaran terhadap diri yang negatif. Pemberian CBT dengan teknik *self-instruction* pada PSK dapat menggantikan keyakinan-keyakinan negatif di dalam diri dengan keyakinan-keyakinan positif melalui verbalisasi diri. Keyakinan positif akan memunculkan emosi-emosi positif sehingga dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh partisipan. Teknik ini dinilai cocok dengan kondisi partisipan yang kurang memiliki *support system* dalam kehidupannya. Melalui pemberian *self-instruction* partisipan dapat belajar untuk memberikan dukungan dan afirmasi positif kepada dirinya terlebih dahulu.

Teknik *self-instruction* telah digunakan dalam beberapa penelitian untuk menurunkan stres individu. Penelitian yang dilakukan Puspitarini (2017) dimana pemberian *self-instruction* dapat menurunkan tingkat stres pada remaja sehingga individu dapat memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri terhadap permasalahan yang dihadapi. Penelitian dari Wiradi dan Purnamasari (2021) juga menunjukkan bahwa pemberian teknik *self-instruction* dapat menurunkan stres pada remaja di wilayah Puskesmas Gondomanan. Penelitian dari Deepa (2018) menunjukkan bahwa *self-instruction* dapat menurunkan tingkat stres pada orangtua yang memiliki anak dengan penyakit kanker. Belum adanya penelitian sebelumnya mengenai penerapan CBT dengan teknik *self-instruction* pada pekerja seks komersial sehingga peneliti tertarik untuk melihat efektifitas penerapan CBT dengan teknik *self-instruction* pada

perempuan Pekerja Seks Komersial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat efektifitas penerapan *cognitive behavior therapy* dengan teknik *self-instruction* terhadap penurunan stres pada Pekerja Seks Komersial.

METODE

Penelitian ini dilakukan kepada lima orang perempuan yang aktif bekerja sebagai pekerja seks komersial di Kota Kupang dengan rentang usia 23 – 37 tahun yang mengalami stres dalam kategori sedang dan berat. Proses pemberian intervensi terbagi dalam enam sesi yang dimulai pada tanggal 20 September 2025 – 10 Oktober 2025. Instrumen penelitian menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengetahui tingkat stres yang dialami partisipan sebagai alat *pre-test dan post-test*. PSS-10 terdiri dari 10 item dan telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.85 (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983). Desain penelitian adalah *quasi experiment one-group pretest posttest*. Partisipan mengisi lembar *informed consent* yang menjelaskan mengenai penelitian yang dilakukan, kerahasiaan identitas, dan kesediaan sukarela dari partisipan. Pelaksanaan penelitian mempertimbangkan kode etik psikologi dengan memperhatikan risiko yang dialami oleh partisipan baik secara fisik dan psikis dengan adanya dukungan psikologis dari tenaga profesional jika dibutuhkan pasca penelitian. Dilakukan analisis data dengan menggunakan uji analisis *wilcoxon signed rank test* untuk melihat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Untuk melengkapi data dari hasil PSS-10 juga dilakukan observasi dan wawancara berkaitan dengan gejala stres pada partisipan. Pemberian CBT dengan teknik *self-instruction* dilakukan oleh peneliti yang adalah profesional psikolog.

Tabel 1. Kategorisasi tingkat stres

Norma PSS-10	
Total Skor	Kategorisasi
0-14	Stres ringan
15-26	Stres sedang
>26	Stres berat

Tabel 2. Skor pre-test partisipan dengan PSS-10

Partisipan		Skor	Kategori
I	RA	25	stres sedang
II	J	20	stres sedang
III	I	21	stres sedang
IV	E	15	stres sedang
V	RI	28	stres berat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wanita Pekerja Seks Komersial mengalami stres disebabkan karena tekanan beban ekonomi, pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu, ketakutan mengalami kekerasan dan penyakit IMS selama melayani pelanggan, serta ketakutan jika pekerjaan mereka sebagai PSK diketahui oleh keluarga atau orang terdekat. Walaupun mendapatkan tekanan bekerja sebagai seorang PSK, partisipan tidak dapat keluar dari pekerjaannya serta menilai dirinya rendah dan tidak berharga dikarenakan pekerjaan yang dijalani. Hal ini membuat partisipan mengalami stres sehingga menjadi tertutup, cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, mudah marah terhadap orang disekitarnya, perasaan sedih dan kecewa, pandangan terhadap diri dan masa depan yang buruk. Partisipan juga menunjukkan perilaku maladaptive seperti merokok, mengonsumsi minuman keras dalam jumlah berlebihan, *self-harm*, hingga melakukan percobaan bunuh diri.

Tabel 3. Perbandingan wawancara dan observasi partisipan sebelum dan sesudah pemberian intervensi

Partisipan		Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
I	RA	Merasa lelah dengan hidupnya dan memilih untuk tidak mau memikirkan dan melarikan diri dari masalah dengan kesibukan. Memandang dirinya tidak baik dan tidak dihargai dibandingkan dengan perempuan lain.	Mulai melihat sisi positif didalam dirinya dimana ia suka berbagi dan ramah dengan orang lain. Ia merasa bersyukur dan senang menjalani hidup yang ia jalani sekarang karena ia sudah bisa bekerja sebagai pegawai walaupun pernah bekerja di dunia malam.
II	J	Merasa lelah dan sudah capek menjalani hidupnya karena untuk berubahpun sulit bagi dirinya. Partisipan merasa dirinya “jorok” dan “rendah” karena bekerja di dunia malam. Ia menyalahkan dirinya sendiri atas pekerjaannya saat ini. Ia marah	Melihat sisi positif dalam dirinya bahwa ia pribadi yang tidak bisa melihat orang sedih dan berusaha membuat orang lain tertawa serta suka menolong bagi yang membutuhkan. Ia juga mengapresiasi dirinya karena sudah bertahan menghadapi berbagai persoalan hidup hingga sekarang

		dengan orang lain dan mabuk-mabukan ketika mengalami permasalahan.	dan dapat memenuhi kebutuhan hidup anaknya.
III	I	Merasa sangat stres dan tertekan dalam hidupnya namun ia mengalihkan pikirannya dengan bekerja. Ia merasa dirinya tidak memiliki kemampuan yang lebih dibandingkan orang lain. Ketika mengalami masalah ia marah dan kecewa terhadap dirinya serta merokok dan mabuk-mabukan.	Mulai melihat bahwa dirinya adalah seseorang yang pemaaf dan tidak pendendam serta tidak suka mengeluh. Ia juga menyadari bahwa walaupun saat ini sudah tidak memiliki orangtua, ia memiliki pasangan yang ada bersama-sama dengan dia. Ia menyadari bahwa merokok dan mabuk-mabukan bukan hal yang baik namun ia belum bisa untuk lepas dari hal tersebut.
IV	E	Ia menggambarkan hidupnya adalah “tidak mudah” namun ia punya keinginan untuk menjadi lebih baik dari sekarang. Ia melihat dirinya sebagai ibu yang tidak baik dan takut jika anak-anaknya mengetahui pekerjaannya. Ketika mengalami masalah ia menangis, mabuk-mabukan, merokok dan memiliki waktu sendiri.	Partisipan melihat bahwa ia adalah seseorang yang sangat sabar ketika menghadapi suatu masalah, ia cenderung tenang dan tidak mau memberatkan orang lain. Ia menyadari bahwa di tengah kehidupannya yang berat dimana ia harus menjadi ibu dan tulang punggung bagi keluarganya dan mampu untuk membiayai pendidikan dan kebutuhan anak-anaknya hingga sekarang.
V	RI	Partisipan melihat hidupnya tanpa tujuan, namun ia harus tetap bekerja untuk memenuhi kebutuhannya. Partisipan merasa tidak pintar dan bukan anak yang baik bagi orangtuanya. Ketika mengalami masalah ia memilih mabuk-mabukan dan menceritakan apa yang ia rasakan dengan pasangannya.	Partisipan melihat sisi positif dalam dirinya yang senang membantu orang lain dimana ia saat ini tergabung dalam sebuah LSM dan turun membantu pihak-pihak yang membutuhkan pendampingan. Ia merasa bersyukur dengan hidup yang ia rasakan saat ini

Tabel 4. Perbandingan skor PSS-10 sebelum dan sesudah intervensi

Hasil Pengukuran PSS-10					
Partisipan		Skor Pretest	Kategori Pretest	Skor Posttest	Kategori Posttest
I	RA	25	stres sedang	22	stres sedang
II	J	20	stres sedang	19	stres sedang
III	I	21	stres sedang	20	stres sedang
IV	E	15	stres sedang	14	stres ringan
V	RI	28	stres berat	20	stres sedang
Skor rata-rata		21.8		19	

Hasil dari pengukuran dengan PSS-10 menunjukkan penurunan skor yang secara numerik relatif kecil, namun hasil dari wawancara menunjukkan perubahan kognitif dan

emosional partisipan secara klinis. Para partisipan sebelumnya menunjukkan gejala stres seperti penarikan diri, mudah marah, pandangan negatif terhadap diri dan masa depan yang baru serta melakukan *coping* maladaptif. Namun, setelah intervensi partisipan mampu melihat dirinya secara positif dan membangun harapan masa depan. Partisipan membangun kesadaran terhadap *coping* maladaptif yang dilakukan serta mengupayakan melakukan *coping* yang adaptif.

Berdasarkan data dari hasil pengukuran PSS-10, dilakukan analisa data menggunakan uji *Wilcoxon match pairs test*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa $Z = -2.060$ dan didapatkan nilai *Asymp sig (2-tailed)* sebesar 0.039. Dikarenakan nilai *Asymp sig (2-tailed)* $0.039 < 0.05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat stres sebelum dan setelah dilakukan intervensi CBT dengan *teknik self-instruction*. Dengan demikian, menunjukkan bahwa intervensi CBT: *self-instruction* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada Pekerja Seks Komersial.

Tabel 4. Hasil uji Analisis Data

Sum rank		Zhitung	Asymp. Sig. (2-tailed)
Negatif	Positif	-2.060	0.039
15	0		

Melalui proses intervensi CBT dengan teknik *self-instruction* membantu partisipan untuk memiliki toleransi terhadap keadaan tidak menyenangkan dengan melakukan *self-talk* dengan verbalisasi dan afirmasi positif untuk mengganti pemikiran negatif dengan pemikiran positif sehingga memunculkan emosi positif dan menurunkan tingkat stres pada partisipan. Selama proses intervensi partisipan belajar untuk lebih sadar untuk mengetahui keyakinan-keyakinan negatif dan keadaan tidak menyenangkan yang memunculkan emosi-emosi negatif yang membuat dirinya merasa tidak nyaman. Hal ini sejalan dengan tujuan dari *self-instruction* yakni untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian irasional, merusak dan menyalahkan diri sendiri (Susanti, 2020).

Partisipan yang sebelumnya tidak bisa mengelola keyakinan negatif yang ada dipikirkannya tersebut, akhirnya mampu mengelola dengan mengganti keyakinan negatif dengan memberikan dukungan dan afirmasi positif kepada diri sendiri melalui *self-talk*. Hal ini memunculkan perasaan lega dan emosi positif bagi diri partisipan sehingga dapat

menurunkan tingkat stres pada partisipan. Afirmasi positif adalah kalimat-kalimat positif yang memberikan motivasi dan semangat. Afirmasi positif melalui *self-talk* atau berbicara kepada diri sendiri mampu meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam mengatasi sesuatu dan membangun harapan terhadap situasi yang dihadapinya (Mayliyan & Budiarto, 2022).

Pada proses intervensi, partisipan juga mendapatkan edukasi terkait stres, gejala stres, dampak stres, serta *coping stres*. Melalui kegiatan tersebut partisipan mengetahui bahwa perilaku merokok, minum-minuman alkohol, serta *self-harm* yang dilakukan merupakan reaksi partisipan dalam mengelola stres yang ia rasakan namun cara itu tidak baik bagi dirinya. Partisipan belajar menerima dirinya dan mulai melihat hal-hal positif yang ada di dalam dirinya serta menemukan *coping stress* yang adaptif bagi diri partisipan seperti menyanyi, memasak, keluar keliling kota dengan motor, bertemu dengan teman-teman ataupun menonton film. *Coping stres* yang adaptif membantu individu dalam mengelola stres yang dialaminya (Lazarus & Folkman, 1984). Pada penelitian terdapat beberapa keterbatasan yakni jumlah sampel yang terbatas. Selain itu, pada penelitian tidak menggunakan kelompok pembandingan (kelompok kontrol) sehingga generalisasi dari penelitian terbatas.

KESIMPULAN

Intervensi yang diberikan untuk menurunkan stres pada kelompok PSK adalah *Cognitive Behavior Therapy* dengan pendekatan *self-instruction*. Melalui teknik *self-instruction* mengajarkan individu agar mampu mengelola serta memiliki toleransi terhadap keadaan yang tidak menyenangkan yang dilakukan dengan *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri). Partisipan mampu melihat sisi positif dalam dirinya sehingga mengubah pandangan diri dan masa depan yang negatif menjadi lebih positif. Partisipan menyadari perilaku-perilaku maladaptive yang dilakukan ketika mengalami stres seperti mabuk-mabukan dan *self-harm* adalah hal yang salah untuk dilakukan. Hasil dari pemberian intervensi menunjukkan bahwa dengan pemberian intervensi CBT menggunakan pendekatan *self-instruction* efektif untuk menurunkan tingkat stres pada kelompok Pekerja Seks Komersial.

Hasil penelitian memberikan implikasi praktis bagi praktisi psikolog yang aman temuan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penerapan CBT dengan teknik *self-*

instruction sebagai pendekatan intervensi yang efektif untuk menurunkan tingkat stres pada PSK, baik dalam praktis klinis dan praktik lapangan disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan klien. Hasil penelitian ini juga dapat diterapkan oleh Lembaga Swadaya Masyarakat yang mendampingi para PSK untuk diintegrasikan ke dalam layanan pendampingan psikososial guna membantu kelompok PSK untuk mengelola stres dan meningkatkan strategi koping yang lebih adaptif.

Saran dan Ucapan Terima Kasih

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pendekatan terapi CBT dengan teknik *self-instruction* dengan jumlah partisipan yang lebih banyak. Pendekatan dengan teknik lain dalam CBT juga dapat dipertimbangkan. Ucapan terimakasih terhadap lima orang partisipan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Brunswig, F., Desbuleux-Rettel, J., Kratzer, L., Holmström, C., Lotzin, A., Schweizer, K., ... & Schröder, J. (2025). Sex Work Stigma and Psychological Distress—A Mixed-Methods Analysis of an International Sample of Sex Workers. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-9.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. doi:10.2307/2136404
- Deepa, K. (2018). Effectiveness of self-instructional module on parental stress of cancer children. *International Journal of Oncological Nursing*, 4(2), 14-16.
- Koentjoro (1999). Melacur sebagai kewajiban kerja: Sebuah ketidakadilan gender sistematis. *Jurnal Perempuan*, 11, 53-59
- Lazarus R. S. & Folkman, S., (1984), Stress, appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company.
- Martín-Romo, L., Sanmartín, F. J., & Velasco, J. (2023). Invisible and stigmatized: A systematic review of mental health and risk factors among sex workers. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 148(3), 255–264.
- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan NAPZA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 683-690.
- Meichenbaum, D. & Biemiller, A. 2008. *Nurturing Independent Learners*. United States: Cambridge Mass.

- Puspita, N. V. I. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Mahasiswa Sebagai Pekerja Seks Komersial Di Kota Semarang. *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 1(4), 179-184.
- Puspitarini, I. Y. D. (2017). Teknik *self instruction* (solusi bagi remaja untuk mereduksi distress). *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 101-108.
- Rakhmah, N., & Putra, B. P. (2024). Faktor Sosial yang Mempengaruhi Seorang Menjadi Pekerja Seks Komersial di Makassar Sulawesi Selatan. *UMI Medical Journal*, 9(1), 48-66.
- Susanti, R. H. (2020). Self-instruction sebagai teknik alternatif meningkatkan kepercayaan diri (overt-covert) siswa smp. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(1), 1-8.
- Wiradi, D., & Purnamasari, A. (2021). Teknik Self Instruction untuk Menurunkan Stres pada Remaja di Wilayah Puskesmas Gondomanan. *Psyche 165 Journal*, 284-289.