



Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa: Literature Riview

Yuevelyn Devina Rahmananda¹, Eka Wahyuni²

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: yuevelyn_1108822022@mhs.unj.ac.id, ewahyuni@unj.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-08-12 Revised: 2023-09-15 Published: 2023-10-03 Keywords: <i>Hardiness;</i> <i>CBT;</i> <i>CBT For Hardiness.</i>	This study aims to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy to increase student hardiness. Various types of cognitive-behavioral therapy are continuously being applied to increase hardiness or resilient personality. This research was conducted using the literature review method, the articles came from search engines including: google scholar, Sagepub, Pubmed, Science direct, Wiley. Identification was carried out by contemporary studies using the Cognitive Behavior Therapy meta-analysis method. Search for articles starts from March 2023. Based on a literature review, CBT therapy can help increase student hardiness by changing negative mindsets into more positive and adaptive ones, helping individuals develop skills to deal with stress and challenges, and helping individuals avoid stress and deal with stress in a more effective way.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-08-12 Direvisi: 2023-09-15 Dipublikasi: 2023-10-03 Kata kunci: <i>Kepribadian Tahan Banting;</i> <i>Terapi Perilaku Kognitif;</i> <i>CBT Untuk Hardiness.</i>	Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas cognitive behavior therapy untuk meningkatkan hardiness siswa. Berbagai jenis terapi kognitif perilaku terus berkembang diaplikasikan untuk meningkatkan hardiness atau kepribadian tahan banting. Penelitian ini dilakukan dengan metode literature riview, artikel berasal dari <i>searh engine</i> antara lain: <i>google scholar, Sagepub, Pubmed, Science direct, Wiley.</i> Identifikasi dilakukan dengan studi kontenporer dengan metode <i>meta-analisy Cognitive Behavior Therapy.</i> Pencarian artikel dimulai dari bulan Maret 2023. Berdasarkan tinjauan pustaka, terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness siswa dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif, membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres dan tantangan, dan membantu individu menghindari stres dan mengatasi stres yang terjadi dengan cara yang lebih efektif.

I. PENDAHULUAN

Hardiness adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberi makna pada pengalaman tersebut. Hardiness juga ditandai oleh komitmen yang kuat pada diri individu, kontrol yang efektif terhadap lingkungan, dan orientasi yang positif terhadap perubahan. Konsep tahan banting pertama kali diusulkan oleh Kobasa pada tahun 1979 berdasarkan teori eksistensi yaitu dikonseptualisasikan sebagai salah satu struktur kepribadian utama untuk memahami motivasi, kegembiraan, dan perilaku (Kobasa,1979). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa hardiness siswa dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik mereka selama masa sekolah. Oleh karena itu, meningkatkan hardiness siswa menjadi penting untuk membantu mereka menghadapi stres dan tantangan yang dihadapi selama masa sekolah.

Masalah hardiness pada siswa dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik

mereka selama masa sekolah. Berikut adalah beberapa masalah yang dapat terjadi pada siswa dengan hardiness yang rendah: (1) Kesulitan menghadapi stres akademik dan non-akademik yang dihadapi selama masa sekolah, (2) Tidak memiliki komitmen yang kuat pada diri individu, (3) Tidak efektif dalam mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, (4) Tidak memiliki kontrol yang efektif terhadap lingkungan, (5) Tidak memiliki orientasi yang positif terhadap perubahan, (6) Kesulitan dalam penyesuaian diri pada situasi yang sulit.

Seseorang dengan kepribadian hardiness cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik terutama pada saat berada dalam situasi yang sulit. Dalam konteks pendidikan, meningkatkan hardiness siswa dapat membantu mereka menghadapi stres akademik dan non-akademik yang dihadapi selama masa sekolah. Menurut Corey (2013) konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan

maladaptive yang dimiliki individu. Terapi seperti *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam meningkatkan hardiness siswa melalui teknik-teknik seperti *cognitive restructuring, self-talk, SIT, thought stopping techniques*, dan restrukturisasi

Dr. Suzanne Kobasa: Ahli psikologi yang telah banyak mengkaji tentang hardiness. Menurutnya, hardiness adalah kombinasi dari tiga komponen yaitu komitmen, kendali, dan tantangan. Dr. Kobasa menyatakan bahwa intervensi CBT dapat membantu siswa mengembangkan dan memperkuat ketiga komponen tersebut, sehingga meningkatkan hardiness mereka dalam menghadapi tekanan hidup. Pentingnya bahwa mengetahui tingkat ketahanan individu atau mengevaluasi efektivitas intervensi membutuhkan skala yang akurat dan valid dengan yang diinginkan sifat psikometrik (Hosseini et al., 2021).

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian dengan metode *Study Literature Riview*. Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengumpulan data berupa artikel dari berbagai sumber penelitian berupa bahasan topik yang sama "Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Hardiness". Adapun penelitian ini menggunakan 8 jurnal ilmiah dengan rentang waktu maksimal 8 tahun kebelakang (2016-2023). Dengan menggunakan *seacrh engine* antara lain: *google scholar, Sagepub, Pubmed, Science direct, Wiley*. Identifikasi dilakukan dengan studi kontenporer dengan metode *meta-analisy Cognitive Behavior Therapy*. Pencarian artikel dimulai dari bulan Maret 2023.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini didapatkan artikel sebanyak 30. Pencarian artikel dilakukan guna mendapatkan *literature*. Sehingga pencarian dengan kata kunci: Hardiness, CBT. Berdasarkan karakteristik responden yang di analisa pada 10 artikel data karakteristik dapat dijabarkan atau diuraikan sebagai berikut:

Tabel 1. Analisa Karakteristik 10 Artikel

No	Penulis	Sampel	Temuan Utama
1	Motamedi et al., (2020)	45 women were randomly	Kedua intervensi efektif meningkatkan ketahanan psikologis pada single ibu, tetapi tidak ada perbedaan signifikan yang

			ditemukan antara kedua kelompok intervensi
2	(Eyni et al., 2021)	150 students participated	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa memiliki a hubungan negatif dan signifikan dengan koroner kecemasan dan distorsi kognitif dan positif dan hubungan yang signifikan dengan hardiness psikologis (P <0,01); Kecemasan koroner, ketahanan psikologis, dan distorsi kognitif mampu menjelaskan 54% dari varian dalam kesehatan mental siswa (P <0,01). Menurut hasil yang diperoleh, psikolog dan pejabat sekolah dapat memainkan peran penting dalam mengendalikan kesehatan mental mereka dalam konteks wabah korona dengan mempertimbangkan aspek kognitif dan karakteristik kepribadian siswa.
3	Toosang et al., (2021)	200 students of Dezful University of Medical Sciences	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan intervensi kognitif-perilaku dalam konseling dan psikologis siswa pusat konseling meningkatkan tingkat ketahanan dan kebahagiaan siswa dan dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental dan status akademik mahasiswa.
4	Mohebi et al., (2018)	30 participants	Berdasarkan hasil yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa CBT adalah pengobatan yang efektif untuk kecemasan, tahan banting, dan self-efficacy. Oleh karena itu, melalui pengelolaan kecemasan, tingkatkan ketahanan dan efikasi diri dapat ditingkatkan pada

			mahasiswa agar mampu menghadapi perbedaan tantangan dalam hidup mereka
5	(Asl et al., 2020)	of 20 people	bahwa intervensi CBT dan ACT dapat secara efektif meningkatkan kesehatan mental pasien dengan diabetes tipe 2 dan membantu mereka mengendalikan gejalanya.
6	Mosalanejad et al., (2012)	31 woment	Terdapat perbedaan hardiness yang signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi
7.	Molla Jafar et al., (2015)	30 students as the study sample	Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam hal kecemasan, ketahanan psikologis, dan efikasi diri secara umum ($p < 0,001$).
8.	(Fraser et al., 2009)		Analisis menunjukkan bahwa perbedaan dalam sifat tahan banting terkait dengan peserta berbagai pola atribusi stres dan perilaku koping melalui musim. Respons stres ini berdampak langsung pada pelatihan atlet dan kinerja kompetitif. Itu efektivitas intervensi ditunjukkan melalui mengubah pola perilaku koping selama ini musim, berkaitan dengan dimensi tahan banting tantangan, kontrol dan komitmen.
9.	(Marashi et al., 2021)	68 wanita	Terapi perilaku-kognitif dapat meningkatkan semua aspek kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan pada wanita infertil.
10.	(Jianping et al., 2023)	640 participants	Kami menyimpulkan bahwa intervensi yang mempromosikan sifat

tahan banting siswa baik. Meskipun homogenitas rendah dari hasil dan keterbatasan meta-analisis ini (misalnya, sejumlah kecil studi yang disertakan) yang mungkin ada mempengaruhi temuan, N gagal-aman yang besar menunjukkan bahwa temuan ini kokoh.

Tahan banting adalah sifat yang terkait dengan orang dan lingkungannya. Karena sosial dan budaya yang berlaku kondisi mempengaruhi persepsi seseorang dan pengalaman kesulitan dan ancaman. Selain itu, pemahamannya tentang pelindung faktor dan bagaimana menggunakannya, dan melalui ini, sifat tahan banting dimensi dan makna dapat dibentuk (Chan, 2020). Oleh karena itu, dengan memeriksa ini konsep dalam kelompok orang yang berbeda dengan stres yang berbeda situasi, berbagai definisi, dan komponen itu telah diusulkan sesuai dengan masyarakat sasaran dan konteksnya dan situasi situasi stres (Hosseini et al., 2021). Untuk Misalnya, sifat tahan banting pekerjaan berarti daya tahan dan kemampuan dalam situasi sulit dan sebenarnya mengacu pada kinerja seseorang berdasarkan penilaian kognitif (Moreno-Jiménez et al., 2014).

Perilaku yang diwujudkan oleh individu hardiness yaitu dapat mengidentifikasi makna pribadi yang bisa diperoleh dari peristiwa stres dan perubahan hidup (Tantangan), dapat membuat keputusan berbasis realitas tentang serangkaian tindakan pribadi (Kontrol), dapat mengintegrasikan pengalaman baru ke dalam kehidupan kerja dan tujuan pribadi Hardiness (Komitmen), dapat memperoleh pengetahuan untuk menilai secara akurat peristiwa dan perubahan hidup (Kontrol kognitif), dapat mengembangkan keterampilan coping baru yang diperlukan (faktor kemampuan coping) (Patton dalam Marlinda dkk, 2015).

B. Pembahasan

Hardiness merupakan kombinasi dari sikap dan keyakinan yang memotivasi individu untuk melakukan kerja keras dan strategis dalam menghadapi stress dan situasi sulit (Maddi, 2007). Kobasa mendefinisikan sifat tahan banting sebagai sifat kepribadian

multidimensi yang terdiri dari tiga komponen atau 3C: komitmen, kontrol, dan tantangan (Kobasa, 1979). Komitmen didefinisikan sebagai kecenderungan untuk terlibat dalam aktivitas kehidupan dan memiliki minat yang tulus dan rasa ingin tahu tentang dunia di sekitar kita (aktivitas, benda, dan lain-lain) dan itu termasuk perasaan kompetensi pribadi dan perasaan masyarakat dan/atau korporasi, kontrol diartikan sebagai kepercayaan dan bertindak seolah-olah seseorang dapat mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya, dan keyakinan akan pengaruh ini terjadi sebagai bagian dari upaya seseorang.

Intervensi hardiness dengan CBT dapat membantu individu meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi stres dan tantangan. Berikut adalah beberapa rujukan penelitian terdahulu yang membahas tentang intervensi hardiness dengan CBT:

1. Penelitian oleh Maddi dan Kobasa (1984) menunjukkan bahwa terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness seseorang. Dalam penelitian ini, terapi CBT dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik seperti cognitive restructuring, self-talk, SIT, thought stopping techniques, dan restrukturisasi kognitif.
2. Penelitian oleh Rahmawan (2011) menunjukkan bahwa terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness siswa. Dalam penelitian ini, terapi CBT dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik seperti cognitive restructuring, self-talk, SIT, thought stopping techniques, dan restrukturisasi kognitif.
3. Penelitian oleh Gentry dan Kobasa (1984) menunjukkan bahwa hardiness berkembang pada masa kanak-kanak dan muncul sebagai perubahan dan merupakan akibat dari pengalaman-pengalaman. Dalam penelitian ini, terapi CBT dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
4. Penelitian oleh Polk (2011) menunjukkan bahwa terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness pada individu yang mengalami stres akademik. Dalam penelitian ini, terapi CBT dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik seperti cognitive restructuring, self-talk, SIT, thought stopping techniques, dan restrukturisasi kognitif.
5. Penelitian oleh Sari (2019) menunjukkan bahwa terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Dalam penelitian ini, terapi CBT dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik seperti cognitive restructuring, self-talk, SIT, thought stopping techniques, dan restrukturisasi kognitif.

Dari penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness seseorang dengan menggunakan teknik-teknik seperti cognitive restructuring, self-talk, SIT, thought stopping techniques, dan restrukturisasi kognitif. Terapi CBT dapat dilakukan secara individu atau kelompok dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman dalam menggunakan teknik-teknik CBT.

1. Kelebihan teknik CBT:

- a) Terapi CBT dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres.
- b) Terapi CBT dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif.
- c) Terapi CBT dapat membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres dan tantangan.
- d) Terapi CBT dapat dilakukan secara individu atau kelompok dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman dalam menggunakan teknik-teknik CBT.
- e) Terapi CBT dapat dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat dan terbukti efektif dalam mengatasi masalah psikologis.
- f) Terapi CBT dapat membantu individu menghindari penggunaan obat-obatan atau alkohol sebagai cara untuk mengatasi masalah psikologis.
- g) Terapi CBT dapat membantu individu meningkatkan kualitas hidup mereka dengan mengatasi masalah psikologis yang mengganggu.

2. Kekurangan teknik CBT:

- a) Terapi CBT dapat memakan waktu dan biaya yang cukup besar, terutama jika dilakukan secara individu dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman.
- b) Terapi CBT tidak selalu efektif untuk semua orang dan semua jenis masalah psikologis.

- c) Terapi CBT membutuhkan kerjasama dan motivasi dari individu yang menjalani terapi untuk mencapai hasil yang optimal.
- d) Terapi CBT dapat memicu kecemasan atau ketidaknyamanan pada individu yang menjalani terapi karena harus menghadapi pikiran atau perasaan yang tidak nyaman.
- e) Terapi CBT dapat mengabaikan faktor-faktor lingkungan atau sosial yang mempengaruhi masalah psikologis individu.
- f) Terapi CBT dapat terlalu fokus pada perubahan pikiran dan perilaku individu, sehingga mengabaikan faktor-faktor emosional atau spiritual yang mempengaruhi kesehatan mental individu.

Namun, meskipun memiliki kekurangan, teknik CBT tetap menjadi salah satu terapi yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis. Terapi CBT dapat dikombinasikan dengan teknik-teknik lain seperti musik terapi atau self-management untuk meningkatkan efektivitasnya dalam mengatasi masalah psikologis. Selain itu, terapi CBT juga dapat dilakukan dalam kelompok untuk mengurangi biaya dan meningkatkan dukungan sosial.

3. Prosedur Pelaksanaan CBT dengan Teknik Rekstrurisasi Kognitif.

Menurut Saputra (2017) langkah-langkah penerapan dari teknik *cognitive restructuring* sebagai berikut:

- a) Rasional perlakuan.
Pada tahap ini konselor menjelaskan tujuan dan prosedur dalam melaksanakan konseling dengan teknik *cognitive restructuring*;
- b) Identifikasi pikiran negatif pada situasi masalah.
Pada tahap ini konselor melakukan suatu analisis terhadap pikiran-pikiran siswa dalam situasi yang mengandung tekanan dan situasi yang menimbulkan turunnya hardiness siswa;
- c) Pengenalan serta perpindahan dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought*.
Pada tahap ini konselor mengenalkan *coping thought* kepada siswa dan melatih untuk pindah dari pikiran-pikiran yang menyebabkan hardiness

- menurun ke pikiran yang menanggulangi;
- d) Pengenalan dan latihan penguatan diri.
Pada tahap ini konselor mengajari siswa mengenai cara memberikan penguatan diri untuk setiap keberhasilan yang dicapainya;
- e) Tugas rumah dan tindak lanjut.
Pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan penguasaan menggunakan *coping thought* dalam situasi yang sebenarnya.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan tinjauan pustaka, terapi CBT dapat membantu meningkatkan hardiness siswa dengan cara mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif, membantu individu mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres dan tantangan, dan membantu individu menghindari stres dan mengatasi stres yang terjadi dengan cara yang lebih efektif. Terapi CBT dapat dilakukan secara individu atau kelompok dengan ahli terapi yang terlatih dan berpengalaman dalam menggunakan teknik-teknik CBT. Beberapa penelitian juga menunjukkan efektivitas terapi CBT dalam meningkatkan hardiness siswa, seperti penelitian tentang efektivitas CBT untuk meningkatkan hardiness siswa yang mengalami stres akademik.

Dalam penelitian ini, terapi CBT dilakukan dengan menggunakan teknik-teknik seperti *cognitive restructuring*, *self-talk*, *SIT*, *thought stopping techniques*, dan restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, terapi CBT dapat menjadi pilihan yang efektif untuk meningkatkan hardiness siswa dengan cara membantu mereka mengatasi stres dan tantangan, mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan adaptif, dan mengembangkan keterampilan untuk menghadapi stres dan tantangan.

B. Saran

Berikut adalah beberapa saran terkait teknik CBT:

1. Sebelum memulai terapi CBT, pastikan untuk menetapkan tujuan akhir terapi yang bersifat SMART (specific, measurable, achievable, realistic, dan time limited).

2. Pastikan terapis yang dipilih memiliki pengalaman dan keahlian dalam menggunakan teknik-teknik CBT.
3. Selain terapi individu, pertimbangkan juga terapi kelompok untuk mengurangi biaya dan meningkatkan dukungan sosial.
4. Kombinasikan teknik CBT dengan teknik-teknik lain seperti musik terapi atau self-management untuk dapat meningkatkan efektivitasnya dalam mengatasi masalah psikologis.
5. Pastikan individu yang menjalani terapi memiliki motivasi dan kerjasama yang baik dengan terapis untuk mencapai hasil yang optimal.
6. Terapi CBT dapat dilakukan secara terstruktur, terarah, dan berorientasi pada masalah, sehingga pastikan terapi dilakukan dengan metode yang tepat.

DAFTAR RUJUKAN

- Asl, M. A., Rahmati-Najarkolae, F., & Dowran, B. (2020). Comparison of the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) on Psychological Hardiness, Caring Behavior and Coping Strategies in Patients with Type 2 Diabetes. *Journal of Military Medicine*, 22(10), 1073–1083. <https://doi.org/10.30491/JMM.22.10.1073>
- Bartone, P. T. (n.d.). *Cross-cultural adaptation of the DRS-15 Dispositional Resilience Scale: A short hardiness measure*. <http://www.hardiness-resilience.com/docs/Cross->
- Beck, J. S. (n.d.). *Cognitive behavior therapy: basics and beyond*.
- Cole, M., Suh, K.-H., Kelly, D., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., & Nan, B. (n.d.). *Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies*.
- Corey, Gerald., Corey, Gerald., & Corey, Gerald. (2013). *Student manual for Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Brooks/Cole.
- Cristina Oliveira de Simoni, M., & de Oliveira Dias Fundação Getulio Vargas, M. (2020). LITERATURE REVIEW ON COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY. In *British Journal of Psychology Research* (Vol. 8, Issue 4).
- Fraser, L., Fogarty, G., & Albion, M. (2009). Levels of athletic identity among elite Australian athletes: The impact of gender, age, and career status. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(January), S79–S80. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.12.192>
- Gustanti, I., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2019). CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training and Thought-Stopping Techniques to Improve Students' Academic Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 156–162.
- Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., & Beck, A. T. (2013). *The Science of Cognitive Therapy*. Academic Press.
- Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). *Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Kematangan Karir*. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Jianping, G., Zhihui, Z., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Burhanuddin, N. A. N., & Geok, S. K. (2023). Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994453>
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (2011). *The Hardy Executive: Health under Stress*. Davies-Black Publishing.
- Marashi, Z., Behroozi, N., Haghghi-Zadeh, M. H., Nikbakht, R., & Abbaspoor, Z. (2021). Effectiveness of cognitive-behavioral therapy on psychological well-being in infertile women: A randomized controlled trial. *International Journal of Infertility and Fetal Medicine*, 12(2), 25–30. <https://doi.org/10.5005/JP-JOURNALS-10016-1220>
- Meichenbaum Distinguished Professor Emeritus, D. (2005). *Principles and Practice of Stress Management (3rd Edition)*. Guilford Press.
- Mohebi, S., Parham, M., Sharifirad, G., & Gharlipour, Z. (2018). *Social Support and*

- Self - Care Behavior Study. January*, 1-6.
<https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Molla Jafar, H., Salabifard, S., Mousavi, S. M., & Sobhani, Z. (2015). The Effectiveness of Group Training of CBT-Based Stress Management on Anxiety, Psychological Hardiness and General Self-Efficacy Among University Students. *Global Journal of Health Science*, 8(6), 47-54.
<https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p47>
- Mosalanejad, L., Koolae, A. K., & Jamali, S. (2012a). Effect of cognitive behavioral therapy in mental health and hardiness of infertile women receiving assisted reproductive therapy (ART). *Iranian Journal of Reproductive Medicine*, 10(5), 483-488.
- Motamedi, H., Samavi, A., & Fallahchai, R. (2020). Effectiveness of Group-based Acceptance and Commitment Therapy vs Group-based Cognitive-behavioral Therapy in the Psychological Hardiness of Single Mothers. *Journal of Research & Health*, 10(6), 393-402.
<https://doi.org/10.32598/jrh.10.6.1602.2>
- Padesky, C. A., & Greenberger, D. (2017). *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Press.
- Semarang, U. N. (2021). *MENINGKATKAN HARDINESS TUNANETRA DENGAN TEKNIK Pendahuluan*. 18(2), 127-147.
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.182-03>
- Toosang, M. A., Pasha, R., & Safarzadeh, S. (2021). The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy Training on Resilience and Psychological Hardiness in Students during COVID-19 Pandemic Situation. *Int. J. School. Health*, 8(4).
<https://doi.org/10.30476/INTJSH.2021.93392.1191.Introduction>