TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i6.4186

EFEKTIVITAS MODEL KONSELING KELOMPOK COGNITIVE-BEHAVIOR UNTUK PERMASALAHAN DIRI PESERTA DIDIK: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW (SLR)

The Effectiveness of the Cognitive-Behavioral Group Counseling Model for Student Self-Issues: A Systematic Literature Review (SLR)

Aisah Nareswari Susanto[1], Askhar Dwista Saputra[2], Ellena Pasya Nova Ardana[3], Gilga Jane Ady Puterisia[4], Ulya Makhmudah[5]
Universitas Sebelas Maret
aisahnares@student.uns.ac.id; pasyaellena@student.uns.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Oct 24, 2024	Nov 8, 2024	Nov 20, 2024	Nov 25, 2024

Abstract

Cognitive-Behavior Therapy (CBT) in dealing with students' psychological problems. The background to this research shows that there are psychological challenges faced by students, such as anxiety and depression, which can hinder their development. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of CBT in a group context and understand the factors that influence its success. The method used is Systematic Literature Review (SLR), by collecting data from various academic sources to analyze findings related to CBT group counseling. The results showed that CBT group counseling significantly reduced anxiety and depression, and improved students' social skills. Peer support and a supportive school environment were shown to be important factors in the success of the intervention. The conclusions of this study confirm that the integration of therapeutic approaches with social support can produce positive changes in students' mental health, as well as provide a basis for the development of counseling programs in schools.

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: Group Counseling; Cognitive-Behavior Therapy; Effectiveness

Abstrak: Cognitive-Behavior Therapy (CBT) dalam menangani permasalahan psikologis peserta didik. Latar belakang penelitian ini menunjukkan adanya tantangan psikologis yang dihadapi siswa, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat menghambat perkembangan mereka. Tujuan dari studi ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas CBT dalam konteks kelompok dan memahami faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), dengan pengumpulan data dari berbagai sumber akademik untuk menganalisis temuan terkait konseling kelompok CBT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT secara signifikan mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan keterampilan sosial siswa. Dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah yang mendukung terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Kesimpulan dari studi ini menegaskan bahwa integrasi pendekatan terapeutik dengan dukungan sosial dapat menghasilkan perubahan positif bagi kesehatan mental siswa, serta memberikan dasar untuk pengembangan program konseling di sekolah-sekolah.

Kata Kunci: Konseling Kelompok; Cognitive-Behavior Therapy; Efektivitas.

PENDAHULUAN

Peserta didik di sekolah seringkali menghadapi berbagai tantangan psikologis yang berpotensi memengaruhi perkembangan mereka, seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan interaksi sosial. Erikson (1963) menyebutkan bahwa masa remaja adalah tahap pembentukan identitas, yang membutuhkan dukungan untuk mengembangkan konsep diri positif dan keterampilan sosial yang baik. Tanpa intervensi yang sesuai, tantangan ini bisa menghambat potensi akademik dan sosial peserta didik, yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian mereka di masa depan. Oleh karena itu, dalam lingkungan pendidikan, konseling berbasis sekolah penting untuk mendukung perkembangan menyeluruh peserta didik.

Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah psikologis adalah Cognitive-Behavior Therapy (CBT), dikembangkan oleh Beck (1976). CBT bertujuan membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif. Dalam bentuk konseling kelompok, Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT) memungkinkan peserta didik belajar dan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Yalom dan Leszcz (2005) menyatakan bahwa konseling kelompok menyediakan ruang aman bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman dan mengembangkan keterampilan sosial, yang mempercepat proses perubahan positif.

Meskipun konseling CBT telah banyak diteliti, masih terdapat celah dalam pemahaman mengenai efektivitasnya dalam konteks kelompok dan pada populasi siswa. Penelitian sebelumnya seringkali terbatas pada populasi tertentu atau masalah psikologis spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur yang relevan. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas CBGT dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang dihadapi siswa.

Penelitian ini bertujuan menjawab beberapa pertanyaan terkait efektivitas dan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan CBGT dalam menangani permasalahan diri peserta didik. Pertanyaan penelitian meliputi: 1) Seberapa efektif model konseling kelompok CBT dalam mengatasi masalah psikologis peserta didik?; 2) Aspek apa yang paling efektif ditangani, seperti kecemasan sosial, harga diri, atau keterampilan pengelolaan emosi?; dan 3) Faktor apa yang memengaruhi keberhasilan CBGT, termasuk dukungan teman sebaya, peran fasilitator, dan lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengevaluasi efektivitas model konseling kelompok CBT dalam menangani permasalahan diri peserta didik. SLR dipilih karena kemampuannya mengidentifikasi, menilai, dan mensintesis hasil penelitian secara sistematis. SLR juga memberikan dasar komprehensif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas penelitian dan memastikan hasil yang dapat direplikasi (Kitchenham & Charters, 2007). Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman mendalam mengenai efektivitas CBT dalam pendidikan, termasuk faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilannya.

Proses Systematic Literature Review (SLR) dilakukan sesuai arahan Snyder (2019) yang mencakup beberapa tahapan utama. Tahap pertama adalah perumusan pertanyaan dan perencanaan, di mana peneliti menetapkan pertanyaan penelitian yang spesifik dan merancang metodologi, termasuk kriteria inklusi dan eksklusi literatur, agar hasil yang diperoleh lebih terarah. Selanjutnya, dilakukan identifikasi literatur dengan mencari literatur relevan melalui berbagai sumber seperti database akademik dan jurnal. Snyder (2019) menekankan pentingnya penggunaan kata kunci yang tepat dan proses pencarian yang teliti untuk memastikan cakupan literatur yang memadai. Setelah literatur terkumpul, dilakukan

penyaringan dan evaluasi kualitas sesuai kriteria yang telah ditentukan, di mana setiap studi dievaluasi kualitasnya untuk memastikan hanya literatur yang valid yang digunakan. Snyder (2019) merekomendasikan penggunaan alat penilaian kualitas agar proses ini lebih objektif. Tahap terakhir adalah analisis dan sintesis hasil, di mana literatur yang memenuhi kriteria dianalisis dan disintesis untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan, atau temuan utama yang relevan. Snyder (2019) menekankan pentingnya metode sintesis yang transparan, seperti analisis tematik atau naratif, untuk memberikan wawasan yang berguna bagi penelitian mendatang.

HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan temuan utama mengenai efektivitas model konseling kelompok berbasis Cognitive-Behavior Therapy (CBT) dalam menangani permasalahan psikologis peserta didik. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan depresi yang dialami oleh siswa. Rata-rata penurunan skor kecemasan mencapai 30% setelah intervensi, yang menandakan dampak positif dari metode ini. Selain itu, model konseling ini juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial peserta didik. Peserta mengalami peningkatan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman sebaya, yang terukur melalui kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah sesi konseling. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa kecemasan sosial merupakan aspek yang paling efektif ditangani melalui konseling kelompok. Sebanyak 70% peserta melaporkan perbaikan dalam pengelolaan kecemasan sosial mereka, yang tercermin dari peningkatan kepercayaan diri dalam situasi sosial. Dukungan dari teman sebaya selama sesi konseling terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Sebagian besar peserta, yaitu 85%, merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berbagi pengalaman ketika berada dalam kelompok, yang memperkuat proses pembelajaran. Lingkungan sekolah yang mendukung juga berkontribusi terhadap efektivitas program konseling. Sekolah-sekolah yang menyediakan fasilitas untuk sesi konseling kelompok dan mendorong partisipasi aktif siswa menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan sekolah yang kurang mendukung. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara pendekatan terapeutik dan dukungan sosial dalam konteks pendidikan dapat menghasilkan perubahan positif yang signifikan bagi peserta didik. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa model konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai

tantangan psikologis, serta memberikan wawasan baru mengenai pentingnya dukungan sosial dan lingkungan sekolah dalam proses konseling. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program konseling di sekolah-sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa secara holistik.

Table 1. Tuliskan deskripsi tabel

NO	Penulis	Judul	Tahun	RQ1	RQ2	RQ3	Hasil
1.	Seprianto dan Nina Kardina	PENGEMBANGAN KETERAMPILAN SOSIAL DAN KERJASAMA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING : PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY	✗	✗	✗	✗	✗
2.	Esi Zarisman, Netrawati, dan Yeni Karneli	Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA	2023	✓	✓	✗	✓
3.	Oom Linda Rukmana, Kusbandiami, dan Maghfirotul Lathifah3	Strategi Restructuring Cognitive Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo	2020	✓	✓	✓	✓
4.	Anindya Indrie Ambarsari dan M. Fauzi Hasibuan	Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai	2024	✗	✗	✗	✗
5.	Lilis dan Herdi	Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa Depan Kelas	2023	✗	✗	✗	✗
6.	Rita Nurmaliah Lubis, dan Alfin Siregar	Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Siswa di MTs YPI Batang Kuis	2023	✓	✓	✓	✓
7.	Sulistyowati	Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri	2020	✓	✗	✗	✓
8.	Maris Laily Safa'ati	Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Melalui Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Pada Siswa SMK Muhammadiyah 2	2020	✓	✗	✗	✓

		Sumberrejo Bojonegoro Tahun Pelajaran 2019-2020					
9.	Masnurrima Heriansyah	Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Meningkatkan Kesadaran Akademik Mahasiswa	2019	✓	✓	✓	✓
10.	Dede Sri Mulyati	Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi Diri Siswa	2019	✓	𝓧	✓	✓
11.	Afan Abdul Jabbar, Deni Purwanto, Nina Fitriyani, Happy Karlina Marjo, Wirda Hanim	KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR	2019	✓	𝓧	𝓧	✓
12.	Putriani1, M. Edi Kunarto.	MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF-BEHAVIORAL	2020	𝓧	𝓧	𝓧	𝓧
13.	Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, Siti Fatimah	PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT DALAM RANGKA PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP	2019	𝓧	𝓧	✓	𝓧
14.	Dinda Pematasari Harahap	COGNITIVE BEHAVIORAL GROUP COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA	2023	✓	𝓧	𝓧	✓
15.	Aulia S. D.	PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEMALASAN BELAJAR SISWA KELAS XI IPS 2 SMA WACHID HASYIM 5 SURABAYA	2020	𝓧	𝓧	𝓧	✓
16.	Avira Heriani, Yeni Karneli, Netrawati	Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir. Pendidikan	2024	✓	𝓧	𝓧	✓
17.	Doni Apriatama, Romiaty, Sunaryo A.I Idha, Wahidatun Nur	Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri	2022	✓	✓	✓	✓

	Anisah, Rini Maulida						
18.	Heriberthus Wicaksono, Fajar Wahyu Prasetyo, Novika Sinta Nuriyah	Penerapan Restructuring Kognitif Dengan Koseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Kalipuro	2023	✓	𝓧	✓	✓
19.	Siska Putri Ayu, Carolina L. Radjah, Nur Hidayah	Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Bermuatan Nilai Budaya Minangkabau	2020	✓	✓	𝓧	✓
20.	Daniel Yehuda Anugraha	PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP	2024	✓	✓	𝓧	✓

PEMBAHASAN

Berdasarkan pembahasan yang terdapat dalam jurnal, penelitian ini berhasil menjawab rumusan masalah yang diajukan, yaitu efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis peserta didik. Dari hasil analisis, ditemukan bahwa CBT memberikan dampak signifikan dalam meningkatkan berbagai aspek psikologis, seperti keterampilan sosial, kepercayaan diri, dan penyesuaian diri siswa. Berbagai penelitian yang dirangkum dalam jurnal menunjukkan bahwa pendekatan ini mampu membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif. Teknik restrukturisasi kognitif yang digunakan dalam layanan konseling kelompok juga terbukti menjadi elemen penting dalam mendukung keberhasilan proses konseling, terutama dengan dukungan dari kelompok sebaya dan fasilitator yang kompeten.

Temuan-temuan yang dipaparkan dalam jurnal ini memberikan interpretasi bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu menciptakan ruang yang aman dan mendukung bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan emosional dan sosial mereka. Konseling ini tidak hanya berfokus pada pengurangan masalah psikologis, seperti kecemasan sosial dan harga diri rendah, tetapi juga mendorong perkembangan positif dalam interaksi sosial melalui proses pembelajaran kolektif di dalam kelompok. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas layanan konseling sangat dipengaruhi oleh faktor kontekstual, seperti peran aktif fasilitator dan lingkungan sekolah yang mendukung.

Hasil penelitian ini juga memunculkan pengembangan baru dalam teori CBT, khususnya dengan mengintegrasikan pendekatan kelompok atau Cognitive Behavioral Group Therapy

(CBGT). Pendekatan ini memanfaatkan dinamika kelompok sebagai elemen penting dalam proses konseling, memberikan dukungan emosional dan sosial yang membantu siswa untuk lebih percaya diri dalam memodifikasi pola pikir dan perilaku. Temuan ini menambahkan perspektif baru dalam aplikasi CBT di lingkungan sekolah, terutama dalam konteks budaya dan dinamika sosial tertentu. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah dalam literatur mengenai CBT, tetapi juga menawarkan modifikasi penting yang relevan untuk diaplikasikan dalam program konseling berbasis sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan mengenai efektivitas model konseling kelompok berbasis Cognitive-Behavior Therapy (CBT) menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengatasi masalah psikologis peserta didik. Penelitian ini mengonfirmasi bahwa konseling kelompok CBT tidak hanya efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial dan pengelolaan emosi di kalangan siswa.

Dukungan teman sebaya selama sesi konseling terbukti menjadi faktor kunci dalam keberhasilan intervensi, di mana peserta merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk berbagi pengalaman. Selain itu, lingkungan sekolah yang mendukung juga berperan penting dalam meningkatkan efektivitas program konseling. Temuan ini menegaskan perlunya integrasi pendekatan terapeutik dengan dukungan sosial dalam konteks pendidikan untuk mendukung kesehatan mental siswa secara holistik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan program konseling di sekolah-sekolah, serta mendorong penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi aplikasi metode CBT dalam berbagai konteks pendidikan dan populasi siswa yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarsari, A. I., & Hasibuan, M. F. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan Dan Riset*, *2*(1), 30–42. https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/pedagogik/article/view/503

Anugraha, D. Y. (2024). *TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP*. *11*, 42–51.

Apriatama, D., Romiaty, R., Idha, S. Al, Anisah, W. N., & Maulida, R. (2022). Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri Santri. *Jurnal Basicedu*, *6*(4), 6281–6288. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3229

Aulia, S. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kemalasan Belajar Siswa Kelas XI IPS 2 SMa Wachid Hasyim 5 Surabaya. *PD ABKIN JATIM Open Journal System : Bimbingan Dan Konseling Di Era Revolusi Industri 4.0*, *1*(1), 422–488. https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/35/24

Ayu, S. P., Radjah, C. L., & Hidayah, N. (2020). Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Bermuatan Nilai Budaya Minangkabau. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, *5*(5), 580. https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i5.13442

Harahap, D. P. (2023). Cognitive Behavioral Group Counseling untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, *6*(1), 44–58.

Heriani, A., & Karneli, Y. (2024). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik Pada Siswa Terisolir*. *10*(3), 1065–1071.

Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *5*(2), 96. https://doi.org/10.29210/120192343

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

Lilis, L., Herdi, H., & Herdi, H. (2023). Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Berbicara Siswa depan Kelas. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *5*(3), 1253–1260. https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i3.4907

Mulyati, D. S. (2019). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi diri Siswa. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, *7*(2), 141–166. https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i2.876

Nainggolan, 2019. (2023). Penerapan Restructuring Kognitif Dengan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa Kelas VII Di SMPN 3 Kalipuro. *PACIVIC (Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan)*, *3*, 61–72. http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/pacivic/

Putriani, & Kunarto, E. (2020). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Kognitif-Behavioral (Studi Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (Lpka) Kelas Ii B Kubu Raya Kalimantan Barat). *Al Irsyad*, *11*(2), 119–136.

Rita Nurmaliah Lubis, & Alfin Siregar. (2023). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa di MTs YPI Batang Kuis. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(01), 89–99. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5014

Rukmana, O. L., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Strategi Restructuring Cognitive

Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, *5*(2), 62–67. https://doi.org/10.21067/jki.v5i2.4295

Safa'ati, M. L. (2020). Upaya Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Melalui Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku Pada Siswa SMK Muhammadiyah 2 Sumberrejo Bojonegoro Tahun Pelajaran 2019-2020. *PTK: Jurnal Tindakan Kelas*, *1*(1), 22–27. https://doi.org/10.53624/ptk.v1i1.2

Seprianto, S., & Kardina, N. (2024). Pengembangan Keterampilan Sosial Dan Kerjasama Siswa Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling : Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy (Studi Kasus Di Smpit Annida). *Tazkirah*, *8*(2), 127–136. https://doi.org/10.53888/tazkirah.v8i2.629

Sulistyowati, S. (2021). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, *3*(2). https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5741

Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, *2*(6), 250. https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541

Zarisman, E., & Karneli, Y. (2023). Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA. *Eductum; Jurnal Literasi Pendidikan*, *1*(2), 421–432. https://journal.citradharma.org/index.php/eductum/index