
Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA

Esi Zarisman^{1*}, Netrawati², Yeni Karneli³

^{1*,2,3} Universitas Negeri Padang, West Sumatra, Indonesia

correspondence e-mail: zarismanesi@gmail.com

Abstract

Children who have poor self-adjustment will find it difficult to establish relationships with friends, teachers and the school environment. As for some of the objectives of this study are to find out 1. An overview of the level of adjustment of high school students 2. The effect of the cognitive behavior therapy approach on the level of adjustment of students in high school. The results of the discussion show that self-adjustment has a very important role for students to be able to socialize with their surroundings and be able to take part in learning well. And students who lack self-confidence can be helped by group counseling with a cognitive behavior therapy approach. Where, CBT approach counseling is counseling that focuses on insight that emphasizes the process of changing negative thoughts and maladaptive beliefs that individuals have.

Keywords: Group Counseling; CBT approach; Adjustment

Riwayat artikel:

Dikirim:

27 Oktober 2022

Revisi

28 November 2022

Diterima

07 Desember 2022



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

A. Pendahuluan

Siswa SMA merupakan langkah di mana seseorang menginjak fase remaja. Masa remaja adalah masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Sulistianingsih, & Widianjari. 2020); (Sulistiya, Sugiharto, & Mulawarman. 2017). Masa remaja juga merupakan suatu masa dimana seseorang individu mencari jati dirinya (Arif, & Winingsih. 2018); (Hardi, Ermayulis, & Masril. 2019); (Nurrohman. 2019). Menurut ilmu kependudukan atau demografi warga terbanyak dari suatu Negara adalah kumpulan remaja. Menurut WHO lebih dari 612 juta penduduk dunia adalah remaja usia 10 sampai 19 tahun. Sekiranya 90 juta berada di Negara berkembang. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2021 ada sekitar lebih dari 64 juta jiwa penduduk merupakan sekelompok remaja.

Siswa yang duduk di sekolah menengah atas (SMA), termasuk dalam kategori remaja, dimana mereka mengalami perpindahan lingkungan pendidikan dari sekolah menengah pertama (SMP) ke sekolah menengah atas (SMA). Selain mengalami perpindahan lingkungan sekolah, siswa SMA terutama yang duduk di kelas X mendapatkan pembelajaran baru, guru baru, teman baru, dan fasilitas sekolah baru. Perubahan-perubahan dan hal-hal yang terjadi di lingkungan sekolah tersebut, menuntut mereka untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru tersebut.

Permasalahan penyesuaian diri siswa di sekolah pada umumnya terjadi pada masa transisi, baik transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama maupun dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas (Rahmaniah, Musa, Alamri, Patriani, Elyta, & Abd Azis. 2022); (Sujadi, Ayumi, Indra, Sumarto, & MRA. 2018); (Jabbar, Purwanto, Fitriyani, Marjo, & Hanim. 2019); (Putri, Ardimen, Silvanetri, & Ramadhani. 2022). Hal ini disebabkan karena masa transisi ke sekolah lanjutan merupakan suatu kondisi dimana siswa mengenal dan memasuki lingkungan sekolah yang baru. Sesuai dengan pendapat Santrock (2011: 427) bahwa masa transisi atau tahun pertama di sekolah baru dapat menjadi masa sulit bagi beberapa siswa.

Adapun beberapa tingkah laku siswa baru yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, dibagi menjadi Jenis pelanggaran-pelanggaran tersebut menjadi 5 aspek yaitu mengenai motivasi belajar, masalah pribadi, masalah sosial-ekonomi, masalah karier, dan masalah penyesuaian diri (Badriyah. 2021); (Imro'atun. 2017); (Fahmi, & Slamet. 2016). Diketahui bahwa masalah penyesuaian diri menempati peringkat teratas dibanding keempat aspek yang lainnya. Pelanggaran pelanggaran yang termasuk di dalam aspek penyesuaian diri antara membolos, terlambat datang ke sekolah, lalai dalam mengerjakan tugas, mencontek, berpakaian tidak sesuai dengan aturan sekolah, merokok, bahkan minum minuman beralkohol dan menggunakan obat terlarang di lingkungan sekolah (Smith. 2011); (Gaho, Telaumbanua, & Laia. 2021).

Selain membolos dan mengenakan pakaian yang tidak sesuai dengan peraturan sekolah, banyak juga siswa kelas XI yang datang terlambat, mengobrol dengan teman sebangku di kelas ketika sedang pelajaran, tidak mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh pihak sekolah, bahkan ada beberapa siswa yang melanggar peraturan sekolah dengan merokok atau mengkonsumsi obat terlarang di lingkungan sekolah. Menurut guru BP tersebut, pelanggaran sekolah dilakukan oleh lebih dari setengah siswa di sekolah tersebut, namun untuk pelanggaran-pelanggaran berat seperti membolos hingga berkali-kali dan merokok biasanya hanya dilakukan oleh siswa-siswa tertentu saja.

Peraturan di atas telah dilaksanakan seoptimal mungkin, sebagai contoh siswa yang datang terlambat selalu dikenai peringatan dan sanksi seperti push up atau scot jump. Siswa yang membolos hingga 3 hari berturut akan dipanggil ke ruang BP untuk dinasehati dan diberi peringatan, dan apabila hal tersebut masih berlanjut maka siswa tersebut dapat memperoleh surat peringatan, skorsing atau dipanggil orang tuanya ke sekolah, namun rupanya hal tersebut tidak membuat para siswa jera untuk mengulang perbuatan tersebut.

Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Yusuf, 2011), penyesuaian merupakan suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya

mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustasi, konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan". Menurut Vembrianto (dalam Oktrianty, 2010), penyesuaian diri merupakan suatu proses belajarsehingga individu mempelajari tingkah laku dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungannya. Menurut Kartono (dalam Puspitasari, 2010), penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat dihilangkan. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh seorang individu untuk mengatasi dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan untuk mencapai sebuah keharmonisan yang terdapat di dalam diri individu maupun di dalam lingkungan.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004), proses penyesuaian diri mencakup tiga unsur, yaitu motivasi dan proses penyesuaian diri, sikap terhadap realitas dan proses penyesuaian diri, pola dasar proses penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, lingkungan, agama dan budaya. Penyesuaian diri dikalangan remaja memiliki karakteristik yang sangat khas. Menurut Ali & Asrori (2004) karakteristik penyesuaian diri remaja yaitu penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya, penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan, penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks, penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial, penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang, penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang, penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustasi (Rahayuningdyah. 2016); (Indriasari. 2016); (Prasetiawan. 2016).

Menurut Hurlock (dalam Yusuf, 2011) karakteristik penyesuaian diri yaitu mampu menilai diri secara realistis, mampu menilai situasi secara realistis, mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis, berorientasi keluar, penerimaan sosial, memiliki filsafat hidup, berbahagia. Menurut Hurlock (dalam Yusuf, 2011)

kepribadian yang tidak sehat itu di tandai dengan karakteristik seperti berikut (a) mudah marah (tersinggung) (b) menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan; (c) sering merasa tertekan (stres atau depresi) (d) bersikap kejama tau senang mengganggu orang lain yang usianya lebih muda atau terhadap binatang (hewan) (e) ketidakmampuan untuk menghindar dari perilaku menyimpang meskipun sudah diperingati atau dihukum (f) mempunyai kebiasaan berbohong (g) hiperaktif (h) bersikap memusuhi semua bentuk otoritas (i) senang mengkritik/mencemooh orang lain (j) sulit tidur (k) kurangmemilikirasa tanggung jawab (l) sering mengalami pusing kepala (m) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama (n) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan (o) kurang bergairah dalam menjalani kehidupan.

Konseling Kelompok

Konseling-kelompok menurut Arifin (2015) merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu. Masalah- masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan. Memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dengan anggota kelompok lain secara tidak langsung dapat menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif dan produktif. Tujuan dalam konseling kelompok menurut Prayitno dalam Rifda El Fiah (2016) bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan kelompok hal-hal yang dapat menghambat kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkap sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Menurut penelitian Herlina, Yusmansyah dan Utaminingsih (2013), layanan konseling kelompok sangat efisien digunakan mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak klien secara cepat dan tepat. Selain efisien, terdapat

manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada didalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan individu untuk sekaligus belajar bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain. Menurut Corey dalam Sutanti (2015) terdapat tahapan yang ada dalam proses konseling kelompok yaitu, initial stage, transition stage, working stage dan terminating stage, adapun karakteristik pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. Initial Stage merupakan tahap adanya pengenalan dan membangun atmosfer antar anggota kelompok. Bertujuan untuk saling mengenal, memahami dan memperlancar kegiatan layanan konseling kelompok.
2. Transition Stage adalah tahap menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, juga membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok.
3. Working Stage merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap ini perasaan empati, keharuan, perhatian penuh, dan kedekatan emosional kelompok berangsur-angsur tumbuh. Hal ini sebagai akibat interaksi antara anggota kelompok dan pemahaman masing-masing anggota kelompok yang lebih baik.
4. Terminating Stage yaitu tahapan pemberhentian dari proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Pemberhentian memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai

tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy

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. Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli.

Menurut Guindon (2010) konseling CBT merupakan pendekatan yang dinilai terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri pada individu seluruh rentang kehidupan. Asumsi konseling CBT bahwa tingkah laku individu yang terlihat (overt behavior) dipengaruhi oleh proses kognitif. Beck (2011) berpendapat bahwa konseling CBT tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, akan tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan.

Milne (2013) menjelaskan CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu. Proses konseling dengan cara memahami individu didasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Corey (2013) menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari automatic thought (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada core belief yang telah menetap. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah

dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative yang memiliki pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Individu cenderung untuk mempertahankan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan masa depan mereka. Focus utama konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti yang mereka miliki. Dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan pengetahuan, informasi dan wawasan yang mendukung keyakinan mereka tersebut, konselor membantu konseli untuk mengubah suasana hati dan perilaku peserta didik.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan tinjauan pustaka, dalam penelitian ilmiah tinjauan pustaka merupakan bagian terpenting dari penelitian dengan beberapa referensi dari artikel dan jurnal, namun peneliti juga membutuhkan sumber selain buku, makalah konferensi, dan dokumen pemerintah. Para peneliti memeriksa penyesuaian siswa di SMA. Menurut Cooper dalam Cresweel (2010) kajian pustaka penting untuk menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang sedang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literature- literatur yang ada, dan mengisi celah- celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya. 1) mendefinisikan masalah penelitian 2) membantu memilih proses pemecahan masalah penelitian 3) memahami landasan teori dari masalah penelitian 4) mencari manfaat dari penelitian sebelumnya 5) menghindari penelitian rangkap 6) memilih masalah penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri berperan penting bagi siswa untuk berintegrasi dengan lingkungan dan berpartisipasi dengan baik dalam pembelajaran. Orang dengan kepribadian yang sehat selalu terbuka terhadap perubahan, namun tetap memegang kendali atas hidupnya, fleksibel dan konsisten, tidak kaku, mekanis. Adaptasi adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk

mengubah perilaku individu agar dapat menjalin hubungan yang lebih sesuai antara dirinya, orang lain dan lingkungan; Adaptasi adalah proses interaksi antara diri sendiri dan orang lain. dan dengan lingkungan.

Dengan permasalahan yang telah dipaparkan diatas, untuk mencapai tujuan Bimbingan dan Konseling yang bermanfaat bagi siswa, maka alternatif pemecahan masalah atau solusi yang diberikan konselor adalah melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Campbell & Dahir (Astuti, 2012: 10) menerangkan bahwa konseling kelompok di sekolah menengah adalah suatu layanan yang diberikan kepada para siswa sebagai bagian dari suatu program layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah lanjutan yang komprehensif . Implementasi layanan konseling kelompok dijelaskan sebagai satu intervensi yang efektif Gladding(Astuti, 2012: 10), dan terdapat temuan bahwa banyak konselor sekolah menengah yang secara efektif merencanakan dan menerapkan layanan konseling kelompok secara berkelanjutan.

Penggunaan teknik terapi perilaku kognitif diduga dapat memberikan kontribusi yang baik bagi mahasiswa, khususnya meningkatkan kematangan profesional mahasiswa. Hasil penelitian Siti Rahmi (2015) menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-behavioral berpengaruh terhadap tingkat penyesuaian diri siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif, pemodelan partisipatif dan pendekatan perilaku kognitif berpengaruh positif terhadap tingkat regulasi diri siswa.

Peneliti membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui Terapi Perilaku Kognitif (CBT), yang berfokus pada wawasan yang menyoroti proses mengubah pikiran negatif dan kesalahan keyakinan salah yang perlu dilakukan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangannya, termasuk karier. dewasa dan optimal. Keputusan karir untuk kehidupan masa depan siswa.

D. Simpulan

Dari pembahasan diatas maka peneliti menyimpulkan jika penyesuaian diri itu sangat diperlukan oleh siswa, agar dapat bersosialisasi dengan teman sekelas baik dengan genre yang sama maupun lawan gendrenya. Adapun beberapa masalah

penyesuaian diri yang dimiliki siswa salah satunya adalah, dengan terlambat, tidak memakan atribut sekolah dengan benar, tidak mengerjakan tugas dan lain sebagainya.

E. Daftar Pustaka

- Ali, M., & Asrori, M. (2004). Psikologiremaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Sinar Grafika Offset
- Arif, M. Z., & Winingsih, E. (2018). *Penerapan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Ujungpangkah Gresik* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Badriyah, M. (2021). *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Siswa MTs Miftahul Qulub Desa Polagan Kecamatan Galis Kabupaten Pamekasan* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA).
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69-84.
- Gaho, J., Telaumbanua, K., & Laia, B. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Role Playing dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Lahusa Tahun Pembelajaran 2020/2021. *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, 1(2), 13-22.
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141-149.
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 50-57.
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(2).
- 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.

-
- 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.
- 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.
- Kusdiyati, S., & Halimah, L. (2011). *Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA pasundan 2 bandung*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Nurrohmah, I. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya mereduksi kecanduan game online melalui layanan konseling kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2).
- Putri, R. M., Ardimen, A., Silvianetri, S., & Ramadhani, D. S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Self Esteem Siswa. *Al-Kaaffah: Jurnal Konseling Integratif-Interkonektif*, 1(1).
- Rahayuningdyah, E. (2016). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*, 1(2).
- Rahmaniah, S. E., Musa, P., Alamri, A. R., Patriani, I., Elyta, E., & Abd Azis, M. A. (2022). Figuring Bidai Craftswomen's Future in the Upcoming Asean Economic Community (AEC): Case Study in the Borderland of Jagoibabang. *Alfuad: Jurnal Sosial Keagamaan*, 6(1), 63-76.
- Rahmi, S. (2015). Pengaruh pendekatan perilaku kognitif terhadap tingkat penyesuaian diri siswa di kelas VII SMP Negeri 29 Makassar. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling Vol No*.
- Smith, M. B. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan*, 8(1), 22-32.
- Sujadi, E., Ayumi, R. T., Indra, S., Sumarto, S., & MRA, R. R. (2018). Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Membentuk Internal Locus of Control. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(2), 176-184.
- Sulistianingsih, S., & Widiartari, D. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *Coution: journal of counseling and education*, 1(1), 59-69.

- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135-140.
- Wulandari, S. W. (2016). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria Jakarta. *Psiko Edukasi*, 14(2), 94-100.