

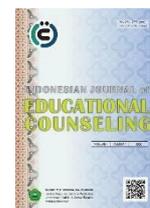


<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research Based Article

Analisis Strategi CBT: Pelaksanaanya dalam Konseling

Aida Abdilah¹, Ina Yulistina², Mutamimah³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Article History

Received: 22.07.2025
Received in revised form:
24.07.2025
Accepted: 31.07.2025
Available online: 31.07.2025

ABSTRACT

CBT STRATEGY ANALYSIS: IMPLEMENTATION IN COUNSELING.
This study aims to examine the implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) strategies in counseling services through a literature study method. Data were collected from literature published in the period 2019–2024 and obtained through a systematic search on Google Scholar, with selection based on relevance, scientific feasibility, and topic recency. Analysis of 20 primary studies showed that CBT has been proven effective in individual and group counseling to deal with various psychological problems, such as social anxiety, obsessive compulsive disorder (OCD), low self-esteem, self-esteem, self-efficacy, learning difficulties, deviant behavior, and smartphone addiction. Various CBT techniques used include cognitive restructuring, self-management, modeling, role playing, and integration with other interventions such as music therapy and Islamic counseling. The dominant research designs are pre-experimental experiments, quasi-experimental experiments, and single subject designs with relevant psychological instruments and statistical analysis. The results of the study show that the implementation of CBT in counseling can change negative thought patterns to positive ones, improve emotional regulation, and significantly improve client behavior. These findings confirm that CBT is an effective and adaptive strategy to be implemented in various counseling services in Indonesia.

KEYWORDS: Strategy, CBT, Counselling, Cognitive, Behavioral

DOI: 10.30653/001.202592.516



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2025 Aida Abdilah, Ina Yulistina, Mutamimah.

PENDAHULUAN

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis strategi implementasi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam layanan konseling di Indonesia melalui kajian literatur, serta mengidentifikasi efektivitas, teknik, dan tantangan penerapannya pada berbagai masalah psikologis. Dengan fokus pada literatur terbaru (2019–2024), studi ini menyoroti bagaimana CBT dapat diadaptasikan dalam konteks lokal untuk menghasilkan perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif pada konseli.

¹ Corresponding author' Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten; Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kelurahan Sukajaya Kecamatan Curug Kota Serang Banten, Indonesia. Email: 231340171.aida@uinbanten.ac.id

Studi literatur mengenai implementasi CBT dalam konseling menjadi sangat relevan saat ini, mengingat perkembangan pesat kebutuhan layanan kesehatan mental di Indonesia dan meningkatnya prevalensi masalah psikologis seperti kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, hingga adiksi gadget pada berbagai kelompok usia. Namun, penerapan CBT di Indonesia tidak lepas dari tantangan, misalnya perlunya adaptasi teknik sesuai karakteristik klien, keragaman budaya, serta integrasi dengan pendekatan lokal seperti konseling Islami. Kajian sistematis ini penting untuk memberikan pemahaman komprehensif dan rekomendasi praktis agar konselor dapat menerapkan CBT secara lebih efektif, berbasis bukti, dan kontekstual, sehingga layanan konseling semakin responsif terhadap dinamika masalah psikologis kontemporer di masyarakat Indonesia.

1. Pengertian CBT

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah pendekatan terapi yang terstruktur dan terbatas waktunya, yang bertujuan membantu pasien mengembangkan strategi untuk mengubah pola pikir maladaptif (kognisi) dan perilaku yang tidak sehat guna mengatasi masalah yang sedang dihadapi, khususnya gangguan kecemasan. Terapi ini mengajarkan keterampilan belajar agar individu dapat mengurangi atau menurunkan gangguan kecemasan yang dialami. Saat kondisi konseli membaik, terapis akan fokus pada penyebab mendasar yang memicu atau menyebabkan kambuhnya gangguan kecemasan tersebut. Tujuan utama CBT adalah mengajak konseli untuk menantang pikiran dan emosi yang salah dengan menghadirkan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka terkait masalah yang dihadapi. Konselor berperan membantu konseli mengidentifikasi dan mengurangi keyakinan yang bersifat dogmatis atau kaku dalam diri mereka, sehingga tercipta perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif dan sehat.

Cognitive Behavioural Therapy (CBT) merupakan pendekatan terapi yang menekankan pentingnya proses berpikir dalam kaitannya dengan kondisi emosional, perilaku, dan psikologis seseorang. Pendekatan ini didasari oleh keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengubah cara berpikirnya, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesejahteraan emosional mereka secara positif. CBT telah terbukti efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh individu. Menurut pandangan lain, CBT merupakan bentuk psikoterapi yang menggabungkan antara terapi perilaku dan terapi kognitif. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa perilaku manusia dipengaruhi secara simultan oleh pikiran, perasaan, kondisi fisiologis, serta konsekuensi dari perilaku itu sendiri. (Sa'adah & Rahman, 2015). CBT menekankan pada penerapan teknik-teknik terapeutik yang mendukung individu dalam melakukan perubahan. Fokusnya tidak hanya pada tindakan terapi, tetapi juga pada pola pikir, keyakinan, dan sikap yang dimiliki oleh individu. CBT berpandangan bahwa pola pikir dan keyakinan seseorang sangat menentukan perilaku mereka. Oleh karena itu, mengubah pola pikir akan berdampak pada perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Aaron T. Beck, tokoh utama dalam pengembangan CBT, menjelaskan bahwa pendekatan ini dirancang untuk membantu individu menyelesaikan masalah dengan merekonstruksi atau mengatur ulang cara berpikir mereka yang selama ini memicu perilaku negatif. Dengan kata lain, CBT bertumpu pada pemikiran, keyakinan, serta strategi mental yang menghambat individu, dan berusaha memperbaikinya agar tercipta perubahan positif dalam diri klien (Beck & Fleming, 2021).

2. Konseling

istilah konseling secara etimologis berasal dari bahasa Inggris "to counsel" yang berarti memberikan saran atau nasehat. Konseling selalu terkait erat dengan istilah

bimbingan karena keduanya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kegiatan bimbingan dan konseling. Dalam berbagai literatur, konseling sering disebut sebagai "jantung" dari program bimbingan (*counseling is the heart of guidance*) dan juga dianggap sebagai salah satu teknik utama dalam layanan bimbingan dan konseling, di samping teknik-teknik lainnya (Konseling, 2025).

Setelah membahas tentang bimbingan, selanjutnya dipaparkan pengertian konseling. Menurut Wagito (Setianingsih, 2016), konseling merupakan suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada individu untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya melalui proses wawancara, dengan pendekatan yang sesuai dengan kondisi individu tersebut, guna mencapai kehidupan yang lebih sejahtera. (Taher et al., 2021) mendefinisikan konseling sebagai suatu hubungan pribadi yang berlangsung secara langsung antara dua orang. Dalam hubungan ini, konselor menggunakan keahlian khususnya untuk membantu konseli dalam memahami dirinya, situasi yang sedang dihadapi, serta kemungkinan yang dapat ia capai di masa depan dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Tujuannya adalah untuk kesejahteraan pribadi dan sosial. Konseli juga belajar cara memecahkan masalah serta mengenali kebutuhan-kebutuhan di masa mendatang (Kusmawati, 2019).

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan psikoterapi yang menekankan hubungan erat antara pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang. Pendekatan ini didasarkan pada prinsip bahwa perubahan pada salah satu aspek tersebut akan memengaruhi aspek lainnya. Tujuan utama CBT adalah membantu individu mengenali dan mengganti pola pikir negatif atau tidak rasional yang dapat memicu perilaku kurang adaptif dengan cara berpikir yang lebih positif, realistis, dan bermanfaat. Selain efektif dalam konseling individu, CBT juga banyak diterapkan dalam konseling kelompok. Dalam setting kelompok, peserta dapat saling berbagi pengalaman, menerima masukan dari anggota lain, serta mengasah keterampilan sosial dalam suasana yang mendukung dan aman. Kombinasi antara CBT dan proses kelompok ini menghasilkan intervensi yang tidak hanya menargetkan perubahan pola pikir dan perilaku, tetapi juga memperkuat interaksi antaranggota untuk mendukung perkembangan positif individu.

Keberhasilan pendekatan ini sangat bergantung pada kemampuan konselor, partisipasi aktif peserta, dan penerapan teknik yang tepat seperti *cognitive restructuring*, *role playing*, *symbolic modeling*, serta *active music therapy*. Karena kebutuhan klien dan situasi yang terus berubah, konseling kelompok berbasis CBT bersifat fleksibel dan dinamis, sehingga praktisi bimbingan dan konseling perlu terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka agar dapat memberikan pelayanan yang efektif. Perkembangan ilmu bimbingan dan konseling menuntut penerapan terapi yang efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang dialami individu. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dan terbukti efektif adalah CBT, yang berfokus pada perubahan pola pikir maladaptif dan perilaku tidak sehat guna meningkatkan kesejahteraan psikologis klien (Beck & Fleming, 2021). CBT telah diaplikasikan dalam berbagai konteks konseling, mulai dari penanganan gangguan kecemasan, depresi, hingga masalah perilaku dan emosional lainnya (Sa'adah & Rahman, 2015).

Dalam praktik konseling, CBT menyediakan kerangka kerja terstruktur dan berbasis bukti untuk membantu konseli mengidentifikasi serta menantang pikiran negatif yang memicu masalah psikologis, sehingga tercipta perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif (Hayati & Tohari, 2022). Berbagai penelitian baik nasional maupun internasional menunjukkan efektivitas CBT dalam meningkatkan harga diri, mengurangi kecemasan sosial, serta mengatasi perilaku maladaptif pada berbagai kelompok usia (Fadil Maiseptian¹, Adril Qudni², Erna Dewita³, Nur Wisma⁴ & 1Universitas, 2023).

Namun, penerapan CBT dalam layanan konseling juga menghadapi tantangan, seperti kebutuhan adaptasi teknik sesuai karakteristik klien dan konteks budaya, serta integrasi dengan pendekatan lain untuk hasil yang optimal. Oleh karena itu, kajian literatur yang sistematis mengenai strategi pelaksanaan CBT dalam konseling sangat penting untuk memberikan gambaran komprehensif dan mendalam tentang praktik terbaik yang dapat diterapkan oleh konselor.

KAJIAN LITERATUR

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) sebagai pendekatan utama, yaitu dengan mengkaji berbagai literatur yang berkaitan dengan penerapan strategi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam konseling. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran dokumen tertulis seperti buku, artikel ilmiah, dan jurnal, tanpa melibatkan pengumpulan data langsung dari lapangan seperti observasi atau wawancara. Literatur yang digunakan dipilih dari database *Google Scholar* dengan rentang waktu publikasi antara tahun 2019 hingga 2024. Proses seleksi dilakukan secara sistematis, dimulai dari penelaahan judul dan abstrak, hingga pembacaan isi artikel secara menyeluruh untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu: membahas implementasi strategi CBT dalam praktik konseling, termasuk dalam kategori karya ilmiah, serta merupakan hasil penelitian yang relevan dan terkini. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan memperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai bagaimana strategi CBT diterapkan dalam berbagai bentuk layanan konseling berdasarkan temuan-temuan sebelumnya.

Pada tahap awal pencarian literatur menggunakan basis data utama seperti *Google Scholar*, dan Sinta dengan kata kunci "*Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*", "*counseling*", dan "*intervensi psikologis*" pada periode 2019–2024, diperoleh total 245 artikel; kemudian, artikel-artikel tersebut disaring berdasarkan relevansi judul dan abstrak sehingga tersisa 78 artikel yang sesuai dengan topik penelitian; selanjutnya, dilakukan seleksi fulltext dengan menerapkan kriteria inklusi (artikel primer, intervensi CBT dalam konteks konseling, populasi Indonesia, publikasi terakreditasi 2019–2024) dan eksklusi (studi review, editorial, artikel duplikat, data tidak lengkap), sehingga didapatkan 32 artikel yang memenuhi kriteria tersebut; terakhir, dilakukan penilaian kualitas metodologis berdasarkan aspek validitas dan kejelasan desain penelitian, menghasilkan 20 artikel akhir yang dianalisis secara mendalam untuk memastikan kekuatan validitas dan sistematisitas studi literatur ini.

DISKUSI

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan, ditemukan 20 referensi utama yang membahas berbagai aspek strategi pelaksanaan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam konseling. Studi-studi tersebut mencakup penelitian nasional dan internasional yang mengkaji efektivitas, teknik intervensi, serta tantangan dalam penerapan CBT pada berbagai permasalahan psikologis. Temuan dari *literature review* ini memberikan gambaran komprehensif mengenai bagaimana strategi CBT diimplementasikan secara praktis dalam sesi konseling, termasuk metode yang digunakan konselor untuk mengoptimalkan hasil terapi.

Tabel 1. Hasil *Literature Analisis Strategi CBT : Pelaksanaanya dalam Konseling*

No	Nama Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	Hayati, Sri Ayatina	<i>Cognitive Behavioral</i>	Metode penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi

	Tohari, Sabit	<i>Therapy (CBT)</i> dalam Menurunkan <i>Social Anxiety Disorder (SAD)</i> dan <i>Obsessive Compulsive Disorder (OCD)</i> Pada Remaja	desain eksperimen kuantitatif <i>single case</i> A-B-A dengan dua instrumen, yaitu <i>Social Anxiety Scale</i> dan <i>Obsessive Compulsive Test</i> , untuk mengukur perubahan sebelum, selama, dan setelah intervensi.	Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat <i>Social Anxiety Disorder (SAD)</i> dan <i>Obsessive Compulsive Disorder (OCD)</i> pada siswa di MTs Negeri 1 Banjarmasin. Efektivitas ini terlihat dari penurunan gejala yang cukup signifikan selama fase pelaksanaan intervensi dibandingkan dengan kondisi awal (baseline). Ketika intervensi dihentikan, gejala kembali meningkat, yang menunjukkan bahwa penurunan gejala sebelumnya memang disebabkan oleh penerapan CBT. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa CBT secara konsisten mampu mengurangi gejala kecemasan sosial dan perilaku obsesif-kompulsif secara efektif..(Hayati & Tohari, 2022)
2	Fadil Maiseptian, Adril Qudni, Erna Dewita, Nur Wisma, Ibnu Andli Marta	Penerapan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang	Metode penelitian ini eksperimen dengan <i>desain one-group pre-test post-test</i> . Sampel diambil <i>purposive</i> , yaitu remaja laki-laki 12-23 tahun dari Panti Asuhan Al-Falah Padang dengan <i>self-esteem</i> rendah. Data dikumpulkan menggunakan angket.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan <i>treatment CBT, self-esteem</i> remaja Mentawai meningkat signifikan dari kategori sedang menjadi sangat tinggi, dengan nilai $p = 0,005$ yang menandakan perbedaan yang signifikan antara <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .(Fadil Maiseptian1, Adril Qudni2, Erna Dewita3, Nur Wisma4 & 1Universitas, 2023)
3	Dominikus David Biondi Wibowo, Mungin Eddy Mulawarman, Mulawarman	Konseling Kelompok <i>Active Music Therapy</i> Berbasis <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Efficacy</i> Mahasiswa Millennials	Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan tiga kali pengukuran. Intervensi yang diberikan berupa terapi CBT kelompok dan terapi musik aktif, yang masing-	Konseling kelompok CBT dengan <i>active music therapy</i> efektif meningkatkan <i>self-efficacy</i> mahasiswa millennials. Penelitian ini memberikan alternatif baru bagi psikolog dan konselor dalam membantu mahasiswa dengan <i>low self-efficacy</i> . Disarankan penelitian selanjutnya membandingkan efektivitas <i>active</i> dan <i>passive</i>

			masing dilakukan selama lima sesi. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan self-efficacy pada mahasiswa.	<i>music therapy</i> untuk memperkaya ilmu konseling.(Dominikus David Biondi Situmorang, 1 Mungin Eddy Wibowo, 2018)
4	Nur Muhammad Rohim, Heriberthus Wicaksono, Ratna Wulandari	Efektivitas konseling kelompok pendekatan <i>Cognitive behavior therapy (cbt)</i> dengan teknik <i>self-instruction</i> untuk mengurangi perasaan <i>insecure</i> siswa kelas viii a di mts nurul iman sukojati banyuwangi	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pra-eksperimen dan <i>desain one group pretest-posttest</i> , karena keterbatasan subjek dan sulitnya menentukan kelompok pembanding.	Berdasarkan analisis data di MTs Nurul Iman Sukojadi Banyuwangi, konseling kelompok dengan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dan teknik <i>Self-Instruction</i> terbukti efektif mengurangi perasaan <i>insecure</i> pada siswa kelas VIII A, ditunjukkan oleh hasil uji statistik ($8.235 > 2.015$) sehingga hipotesis alternatif diterima.(Rohim et al., 2023)
5	Ratna Andrian Maharani	Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Untuk Meningkatkan Rasa Rendah Diri Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen.	Konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan rasa rendah diri pada 6 siswa di SMPN 1 Sukodono, terbukti dari penurunan skor <i>pretest</i> ke <i>posttest</i> . Strategi ini mengikuti tahapan dan prinsip CBT yang fokus mengubah pola pikir negatif menjadi positif.(Maharani, 2020)
6	Yode, Husna Nabila Annatagia, Libbie	<i>Cognitive Behavioral Group Therapy</i> Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Menjalani Terapi Pencegahan Tuberkulosis (TPT)	Penelitian eksperimen dengan 7 siswa tuberkulosis laten menggunakan CBT kelompok 10 sesi untuk menurunkan kecemasan, diukur dengan <i>Beck Anxiety Inventory</i> sebelum dan sesudah intervensi.	CBT kelompok efektif menurunkan kecemasan siswa tuberkulosis laten dan meningkatkan dukungan serta kualitas hidup. Sekolah disarankan memantau siswa dan memperbaiki fasilitas. Penelitian lanjutan perlu menguji intervensi lain.(Yode & Annatagia, n.d.)
7	Oom Linda Rukmana, Kusbandiami, Maghfirotul Lathifah	Strategi <i>Restructuring Cognitive</i> Dalam Konseling Kelompok CBT Untuk Meningkatkan	Penelitian ini menggunakan <i>desain pra-eksperimental one group pretest-posttest</i> untuk mengukur pengaruh konseling	Hasil konseling kelompok CBT dengan strategi <i>restructuring</i> kognitif menunjukkan sebagian besar sampel mengalami peningkatan kepercayaan diri, namun ada satu sampel

		Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo Oom	kelompok terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII G. Sampel 4 siswa dipilih <i>purposive</i> . Data dikumpulkan dengan <i>kuesioner skala Likert</i> dan dianalisis menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> .	CBT mengalami penurunan. Uji <i>Wilcoxon</i> menghasilkan nilai signifikansi 0,141 (>0,05), sehingga pengaruh konseling tidak signifikan secara statistik terhadap kepercayaan diri siswa.(Rukmana et al., 2020)
8	Lola Febriyanti, Siti Muyana	Layanan Konseling Kelompok Teknik <i>Self Managament</i> dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Smartphone	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis eksperimen, serta menerapkan desain <i>one group pretest-posttest</i> , di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan pada satu kelompok yang sama.	Layanan konseling kelompok CBT dengan teknik self management efektif menurunkan intensitas penggunaan smartphone pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 3 Mlati. Hal ini dibuktikan dengan penurunan skor rata-rata dari 109 menjadi 66,5 dan hasil uji <i>paired t-test</i> yang menunjukkan t hitung lebih besar dari t tabel.(Febriyanti et al., 2024)
9	Agung Nugraha, Aam Imaddudin, Cecep Rahmat Mudzakkir	Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja	Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen dan desain <i>nonequivalent pretest-posttest control group</i> untuk menguji pengaruh perlakuan terhadap kecemasan sosial.	Konseling kelompok berbasis CBT terbukti mampu mengurangi kecemasan sosial pada remaja. Kelompok yang mendapat perlakuan menunjukkan penurunan kecemasan sosial yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan.(Nugraha et al., 2023)
10	Moh. Firchan Azmy, Ira Palupi Inayah Ayuningtyas, Jati Rinakri Atmaja	Efektifitas Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Sebagai Strategi Intervensi Kesulitan Belajar Siswa SMPN 3 Talang	Penelitian kuantitatif <i>pre-eksperimen one group pretest-posttest</i> dilakukan di SMPN 3 Talang dengan sampel 9 siswa kelas IX F yang mengalami kesulitan belajar tinggi, menggunakan angket diagnosis 60 pertanyaan.	Konseling kelompok dengan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> terbukti efektif dalam mengurangi kesulitan belajar siswa kelas IX F SMPN 3 Talang. Efektivitas ini terlihat dari penurunan nilai rata-rata, yaitu dari 43,88 menjadi 26,22, serta hasil uji <i>Paired Sample T-Test</i> yang menunjukkan signifikansi (sig = 0,000 < 0,05).(Azmy et al., 2024)
11	Lestari, Lina	Pengaruh Konseling	Penelitian kuantitatif <i>one group</i>	Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> efektif

	Suarti, Ni Ketut Alit Maharani, Jessica Festi	<i>Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Conduct Disorder Di Sentra "Paramita" Mataram Tahun 2023</i>	<i>pretest-posttest</i> di Sentra Paramita Mataram dengan sampel 10 remaja menguji pengaruh konseling CBT terhadap perilaku conduct disorder menggunakan angket dan analisis t-test.	mengurangi perilaku conduct disorder pada anak binaan di Sentra Paramita Mataram, dibuktikan dengan hasil uji t yang signifikan (t hitung 9,199 > t tabel 2,262).(Lestari et al., 2023)
12	Eni Kuswatun , N Nurjannah, D Depriansya	konseling Islam Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioural Therapy (Cbt)</i> Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [<i>Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Approach To Overcome Juvenile Delinquency</i>]	Penelitian tindakan bimbingan dan konseling Islam dilakukan pada remaja AM di Desa Air Alun menggunakan observasi dan wawancara, dengan analisis data deskriptif.	Konseling Islam dengan pendekatan CBT pada klien AM dilakukan dalam 5 sesi yang bertujuan mengubah perilaku negatif menjadi positif melalui asesmen, membangun komitmen, modifikasi perilaku, pendidikan agama, dan tindak lanjut, menghasilkan perubahan sikap dan disiplin yang lebih baik.(Kuswatun et al., 2021)
13	Elly Dwi Putri Utari, Maghfirotul Lathifah	Efektivitas Pendekatan Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> Untuk Mereduksi Perilaku School Refusal Pada Peserta Didik	Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>single subject design (SSD) A-B-A'</i> , yang meliputi fase baseline awal, intervensi treatment selama 10 pertemuan, dan evaluasi dengan observasi ulang untuk melihat pengaruh intervensi pada perilaku <i>school refusal</i> .	Konseling individu dengan pendekatan CBT dan teknik <i>self-management</i> terbukti efektif menurunkan perilaku <i>school refusal</i> . Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor yang signifikan dari fase awal (baseline) yang tinggi ke fase intervensi dan evaluasi akhir yang lebih rendah, berdasarkan analisis visual dan statistik yang mendukung.(Utari & Lathifah, 2023)
14	Wahyu Aulizalsini Alurmei, Salsabila Putri Azzahra, Vanesa Kusuma Dewi, Kurnia Nurul Azmi, Ananda	Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	Penelitian kuantitatif pada 30 mahasiswa psikologi Ubhara Jaya menggunakan <i>probability sampling</i> dan skala kepercayaan diri <i>Lauster</i> . Data	Konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, membantu mereka mengatasi ketakutan dan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, sehingga mampu lebih percaya diri dalam

	Intan Fadhillah Yahya		dianalisis secara deskriptif, dan mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah diberikan konseling CBT.	menghadapi situasi seperti presentasi dan bertanya.(Aulizalsini Alurmei et al., 2024)
15	Rita Nurmaliah Lubis, Alfin Siregar	Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> Untuk Meningkatkan <i>Self Esteem</i> Siswa di MTs YPI Batang Kuis	Penelitian eksperimen membandingkan efektivitas Konseling Kelompok CBT dan konseling biasa dalam meningkatkan harga diri siswa dengan analisis <i>Mann Whitney U</i> .	Konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik <i>symbolic modeling</i> dan <i>role playing</i> terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa MTs YPI Batang Kuis. Peningkatan terlihat signifikan pada aspek penerimaan diri, harga diri sosial, dan evaluasi diri. Oleh karena itu, disarankan agar konselor dan guru bekerja sama untuk mengoptimalkan layanan bimbingan.(Rita Nurmaliah Lubis & Alfin Siregar, 2023)
16	Sulistianingsih, Hara Permana	Konseling Individu (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>) Untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game Online Mobile Legend</i>	Metode penelitian kualitatif sebagai metode penelitian, konsep metode kualitatif menurut	Beberapa peserta didik mengalami kecanduan bermain game <i>Mobile Legend</i> , sehingga mereka melupakan berbagai kewajiban penting seperti belajar, bersosialisasi, beribadah, dan melakukan aktivitas positif lainnya.(Sulistianingsih & Permana, 2022)
17	Syafani Salsabila, Ade Chita Putri Harahap	Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan <i>cognitive behaviour therapy (CBT)</i> terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan <i>desain Pre-Experimental</i> yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu layanan terhadap masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu.	Kecemasan mahasiswa BKPI awalnya sangat tinggi. Setelah mendapat konseling individu dengan pendekatan CBT, tingkat kecemasan mereka menurun signifikan. Dari frekuensi 5 dan skor total 50,8 pada interval 42–59, diperoleh persentase 100%.(Salsabila & Putri Harahap, 2024)
18	Rahmi Atika, Annisa,Desi Erawati	Konseling Individu Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Untuk	Pelaksanaan BK individu dimulai dengan melaksanakan observasi yang dilakukan pada	Berdasarkan hasil bimbingan dan konseling individu yang telah dilaksanakan kepada klien yang bernama "N", dengan pendekatan CBT melalui

		Mengurangi Perilaku Menyimpang Pada Kasus Minuman Beralkohol dan Merokok Pada Remaja	tanggal 26 Maret 2024 di kelas X Tehnik Sepeda Motor (TSM A)	beberapa proses dan tahapan serta adanya pemberian penugasan (homeswork).(Rahmi Atika, Annisa, 2024)
19	Putri Mawarni, Sultani, Laelatul Anisah	Efektivitas konseling individual dengan pendekatan <i>cognitive behavior therapy (cbt)</i> untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas vii b di smp negeri 4 alalak barito kuala	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan (treatment) terhadap variabel yang diteliti.	Penelitian ini mengkaji perubahan perilaku agresif pada siswa kelas VII B SMP Negeri 4 Alalak Barito Kuala setelah mendapatkan layanan konseling individu dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT).(Mawarni et al., 2019)
20	Anindya Indrie Ambarsari1, M. Fauzi Hasibuan	Efektivitas Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XI MIA SMA Negeri 1 Binjai	Penelitian ini memakai metode eksperimen kuantitatif untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam kondisi yang terkontrol.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk melihat sejauh mana pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dalam situasi yang dikendalikan.(Ambarsari & Hasibuan, 2024)

Berdasarkan analisis terhadap 20 penelitian, strategi *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terbukti efektif diterapkan dalam layanan konseling, baik individu maupun kelompok, untuk menangani berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan sosial, OCD, rendah diri, *self-esteem*, *self-efficacy*, kesulitan belajar, perilaku menyimpang, hingga kecanduan smartphone. Pelaksanaannya mencakup penggunaan teknik seperti *restrukturisasi kognitif*, *self-management*, *modeling*, *role playing*, hingga *integrasi* dengan pendekatan lain seperti *music therapy* dan konseling Islam. Desain *intervensi* yang umum digunakan meliputi *one-group pretest-posttest*, *quasi eksperimen*, dan *single subject design (SSD)*, dengan instrumen psikologis yang relevan dan analisis statistik yang menunjukkan hasil signifikan. Secara keseluruhan, CBT dalam praktik konseling terbukti mampu mengubah pola pikir negatif menjadi positif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperbaiki perilaku klien secara nyata.

Tabel 2. Teknik yang di pakai dalam CBT

Aspek	Deskripsi
Pribadi	CBT berfokus pada perubahan kognitif individu untuk memperbaiki <i>self-beliefs</i> yang salah dan mengurangi perasaan negatif seperti kecemasan, <i>insecure</i> , rendah diri, dan stres. Teknik restrukturisasi kognitif, latihan keterampilan, dan pekerjaan rumah membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif, meningkatkan <i>self-esteem</i> , <i>self-efficacy</i> , serta kecerdasan emosional. Pendekatan ini juga mengajarkan kontrol diri dan pengelolaan emosi, sehingga konseli mampu menghadapi tantangan psikologis secara mandiri dan efektif
Sosial	CBT berfokus pada mengubah pola pikir dan perilaku yang berdampak negatif dalam interaksi sosial, seperti mengatasi gangguan kecemasan sosial, perilaku agresif, kenakalan remaja, dan perilaku menyimpang (misalnya merokok, konsumsi alkohol). Terapi ini membantu remaja mengenali dan mengoreksi keyakinan irasional yang memicu konflik sosial dan perilaku bermasalah, sehingga meningkatkan kemampuan mereka beradaptasi dan berfungsi secara sosial. Konseling kelompok CBT juga memfasilitasi komunikasi interpersonal dan dukungan sosial antar peserta, memperkuat penerimaan diri dan pengendalian diri dalam konteks sosia
Pendidikan	Dalam konteks pendidikan, CBT efektif untuk mengatasi kesulitan belajar, prokrastinasi akademik, dan perilaku yang mengganggu proses belajar seperti <i>school refusal</i> dan agresivitas di sekolah. Proses konseling meliputi asesmen, identifikasi akar masalah kognitif dan emosional, serta intervensi terstruktur yang membantu siswa mengubah pola pikir negatif yang menghambat prestasi akademik dan hubungan dengan lingkungan sekolah. CBT juga meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan problem solving yang mendukung keberhasilan akademik

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam aspek pribadi, sosial, dan pendidikan dengan fokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif. Secara pribadi, CBT membantu individu memperbaiki keyakinan diri yang salah, mengurangi kecemasan, rendah diri, dan stres, serta meningkatkan *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kecerdasan emosional melalui teknik restrukturisasi kognitif dan pengelolaan emosi. Dalam aspek sosial, CBT berperan mengatasi gangguan kecemasan sosial, perilaku agresif, kenakalan remaja, dan perilaku menyimpang dengan membantu remaja mengenali serta mengoreksi keyakinan irasional yang memicu konflik sosial, sekaligus memperkuat komunikasi dan dukungan dalam kelompok. Sedangkan dalam konteks pendidikan, CBT efektif mengatasi kesulitan belajar, prokrastinasi, *school refusal*, dan perilaku mengganggu di sekolah dengan intervensi terstruktur yang meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan pemecahan masalah, sehingga mendukung keberhasilan akademik siswa secara menyeluruh.

Tabel 3. Indikator keberhasilan CBT

Pelaksanaan dalam Konseling	Keberhasilan
Individu	Layanan konseling individu dengan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> terbukti efektif dalam mengurangi kecanduan game online, menurunkan kecemasan terkait ketidakpastian lulus tepat waktu, serta mengurangi perilaku agresif dan menyimpang pada remaja, seperti kebiasaan merokok dan mengonsumsi minuman beralkohol. Selain itu, CBT secara signifikan meningkatkan kecerdasan emosional siswa dan merupakan pendekatan komprehensif serta kontemporer yang sangat efektif dalam mengatasi kenakalan

remaja, termasuk perilaku *school refusal*, sehingga memberikan perubahan positif yang nyata dalam berbagai aspek psikologis dan perilaku peserta didik

Kelompok	Terapi kognitif perilaku (CBT) terbukti sangat efektif dalam layanan kesehatan mental remaja, khususnya dalam mengatasi <i>social anxiety disorder</i> dengan perubahan yang signifikan pada peningkatan <i>self-esteem</i> dan kepercayaan diri sebagian besar peserta. CBT mampu menggugah minat individu untuk mengikuti konseling dan menurunkan perasaan <i>insecure</i> serta rendah diri, sehingga efektif dalam mengelola dan mereduksi kecemasan sosial pada remaja. Selain itu, CBT juga terbukti efektif dalam mengurangi intensitas penggunaan smartphone pada siswa, menjadi salah satu strategi intervensi yang berhasil mengurangi kesulitan belajar, serta mengobati gangguan kecemasan pada remaja. Lebih jauh, CBT efektif dalam menurunkan perilaku <i>compulsive online disorder</i> (COD) dan mengurangi perilaku <i>school refusal</i> , sehingga secara keseluruhan terapi ini sangat berperan dalam meningkatkan <i>self-confidence</i> dan membantu remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis secara menyeluruh.
-----------------	---

Pelaksanaan layanan konseling individu dan kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti sangat efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis pada remaja, seperti kecanduan *game online*, kecemasan sosial, perilaku agresif, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta perilaku *school refusal*. CBT tidak hanya berhasil menurunkan gejala gangguan tersebut, tetapi juga meningkatkan kecerdasan emosional, *self-esteem*, dan kepercayaan diri peserta didik secara signifikan. Pendekatan ini mampu memotivasi remaja untuk aktif mengikuti konseling dan memberikan perubahan positif yang menyeluruh dalam aspek psikologis dan perilaku, sehingga menjadi metode intervensi yang komprehensif dan efektif dalam mendukung kesehatan mental serta perkembangan remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap 20 penelitian 5 tahun kebelakang, antara lain antara: (Hayati & Tohari, 2022); (Fadil Maiseptian¹, Adril Qudni², Erna Dewita³, Nur Wisma⁴ & Universitas, 2023); (Dominikus David Biondi Situmorang, 1 Mungin Eddy Wibowo, 2018); (Rohim et al., 2023); (Maharani, 2020); (Yode & Annatagia, n.d.); (Rukmana et al., 2020); (Febriyanti et al., 2024); (Nugraha et al., 2023); (Azmy et al., 2024); (Lestari et al., 2023); (Kuswatun et al., 2021); (Utari & Lathifah, 2023); (Aulizalsini Alurmei et al., 2024); (Rita Nurmaliah Lubis & Alfin Siregar, 2023); (Sulistianingsih & Permana, 2022); (Salsabila & Putri Harahap, 2024); (Rahmi Atika, Annisa, 2024); (Mawarni et al., 2019); (Ambarsari & Hasibuan, 2024). Terdapat bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang sangat efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikologis pada remaja dan siswa. CBT terbukti mampu menurunkan kecemasan sosial (SAD), *obsessive compulsive disorder* (OCD), rasa *insecure*, rendah diri, perilaku agresif, perilaku menyimpang (seperti merokok dan konsumsi alkohol), kecanduan game online, hingga perilaku *school refusal* dan kesulitan belajar. Selain itu, CBT juga efektif dalam meningkatkan *self-esteem*, *self-efficacy*, kepercayaan diri, serta kecerdasan emosional peserta didik.

Keberhasilan CBT dalam konseling didukung oleh penggunaan teknik-teknik seperti restrukturisasi kognitif, *self-management*, *self-instruction*, modeling, *role playing*, dan integrasi dengan terapi lain seperti *active music therapy* dan konseling Islam. Metode penelitian yang digunakan dalam studi-studi tersebut umumnya berupa eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*, quasi eksperimen, dan *single subject design*, yang

menghasilkan data kuantitatif dengan analisis statistik yang menunjukkan hasil signifikan.

Secara umum, CBT dalam praktik konseling mampu membantu klien untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperbaiki perilaku secara nyata. Temuan ini sejalan dengan literatur internasional yang menegaskan bahwa CBT adalah salah satu pendekatan paling *evidence-based* untuk intervensi psikologis di berbagai konteks, baik individu maupun kelompok. Dengan demikian, CBT sangat direkomendasikan untuk diimplementasikan secara luas dalam layanan konseling di sekolah, panti asuhan, maupun lembaga rehabilitasi remaja untuk mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikologis yang optimal

SIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan terapi yang efektif dan aplikatif dalam praktik konseling, baik secara individu maupun kelompok. Hasil analisis terhadap 20 penelitian utama menunjukkan bahwa strategi CBT berhasil diimplementasikan untuk menangani beragam permasalahan psikologis, seperti kecemasan sosial, *obsessive compulsive disorder* (OCD), rendah diri, *self-esteem*, *self-efficacy*, kesulitan belajar, perilaku menyimpang, hingga kecanduan *smartphone*. Efektivitas CBT didukung oleh penggunaan berbagai teknik, seperti restrukturisasi kognitif, *self-management*, modeling, *role playing*, serta integrasi dengan metode lain seperti *music therapy* dan konseling Islam. Desain penelitian yang digunakan dalam studi-studi tersebut umumnya berupa *one-group pretest-posttest*, quasi eksperimen, dan *single subject design* (SSD), dengan instrumen pengukuran psikologis yang relevan dan analisis statistik yang menunjukkan hasil signifikan. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa CBT mampu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memperbaiki perilaku klien secara nyata. Secara konseptual, CBT menekankan pentingnya perubahan pola pikir dan perilaku sebagai kunci untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Konselor berperan aktif dalam membantu konseli mengidentifikasi dan menantang keyakinan yang maladaptif, sehingga tercipta perubahan positif dalam diri konseli. Dengan demikian, CBT dapat dijadikan sebagai strategi utama dalam layanan konseling untuk membantu individu mengatasi berbagai masalah psikologis dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

REFERENSI

- 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>
- Aulizalsini Alurmei, W., Putri Azzahra, S., Kusuma Dewi, V., Nurul Azmi, K., Intan Fadhillah Yahya, A., & Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, P. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46–56. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.951>
- Azmy, M. F., Ayuningtyas, I. P. I., & Atmaja, J. R. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Sebagai Strategi Intervensi Kesulitan Belajar Siswa SMPN 3 Talang. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.12493>
- Beck, J. S., & Fleming, S. (2021). A brief history of Aaron T. Beck, MD, and cognitive behavior

- therapy. *Clinical Psychology in Europe*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.32872/CPE.6701>
- Dominikus David Biondi Situmorang, 1 Mungin Eddy Wibowo, M. (2018). Konseling Kelompok Active Music Therapy Berbasis Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2508>
- Fadil Maiseptian1, Adril Qudni2, Erna Dewita3, Nur Wisma4, I. A. M., & 1Universitas. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self-Esteem Remaja Mentawai di Panti Asuhan Al-Falah Kota Padang. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 8(1), 55. <https://doi.org/10.30559/jpn.v9i1.441>
- Febriyanti, L., Muyana, S., & Dahlan, U. A. (2024). *JUANG: Jurnal Wahana Konseling (Vol. 7, No. 2, September 2024) Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Managment dalam Mereduksi Intensitas Penggunaan Smartphone*. 7(2), 213–222.
- Hayati, S. A., & Tohari, S. (2022). Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 153–159. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.163>
- Konseling, B. (2025). *Bimbingan dan Konseling*. 2(5), 868–880.
- Kusmawati, A. (2019). Modul Konseling. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–17.
- Kuswatun, E., Nurjannah, N., & Depriansya, D. (2021). Konseling Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavioural Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja [Islamic Counseling With Cognitive Behavioral Therapy (Cbt) Approach To Overcome Juvenile Delinquency]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.43>
- Lestari, L., Suarti, N. K. A., & Maharani, J. F. (2023). Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy Terhadap Perilaku Conduct Disorder Di Sentra “Paramita” Mataram Tahun 2023. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2146. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i2.8733>
- Maharani, R. A. (2020). Penggunaan Strategi Restructuring Kognitif untuk Meningkatkan Rasa Rendah Diri Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 386–391. <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/62>
- Mawarni, P., Sultani, & Anisah, L. (2019). Efektivitas Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII B di SMP Negeri 4 ALALAK BARITO KUALA. *Jurnal BK An-Nur*, 5(3), 26–31.
- Nugraha, A., Imaddudin, A., & Mudzakkir, C. R. (2023). *Konseling Kelompok Dengan Pendekatan CBT Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja*. 7(1), 2580–7153.
- Rahmi Atika, Annisa, D. E. (2024). *Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Menyimpang Pada Kasus Minuman Beralkohol dan Merokok Pada Remaja*. 7(September).
- Rita Nurmaliyah 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>
- Rohim, N. M., Wicaksono, H., & Wulandari, R. (2023). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF-INSTRUCTION UNTUK MENGURANGI PERASAAN INSECURE SISWA KELAS VIII A di MTs NURUL IMAN. 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.36526/Research>
- 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>
- Sa’adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(2), 49–59. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.122-05>
- Salsabila, S., & Putri Harahap, A. C. (2024). Pengaruh layanan konseling individual dengan pendekatan cognitive behaviour therapy (CBT) terhadap penanganan masalah kecemasan tidak lulus tepat waktu pada mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1),

401. <https://doi.org/10.29210/1202424356>
- Setianingsih, E. S. (2016). Peranan Bimbingan Dan Konseling Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Belajar Di Sd. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v6i1.1120>
- Sulistianingsih, S., & Permana, H. (2022). Konseling Individu (Cognitive Behavior Therapy) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Mobile Legend. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2022.191-01>
- Taher, Y., Aditama, M. H. R., & Syam, S. (2021). Profesionalisme Guru Bimbingan Konseling. *Educouns Journal : Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 2(2), 91–99.
- Utari, E. D. P., & Lathifah, M. (2023). Efektivitas Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Mereduksi Perilaku School Refusal Pada Peserta Didik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 79. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v13i1.15845>
- Yode, H. N., & Annatagia, L. (n.d.). *Cognitive Behavioral Group Therapy Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Yang Menjalani Terapi Pencegahan Tuberkulosis (TPT)*. 001, 430–440.