

Efektivitas Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Siswa di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara

Ningsih Rahman Zebua^{1*}, Hosianna Rodearni Damanik², Famahato Lase³, Justin Foera-Era Lase⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nias, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara, Indonesia.

E-mail: ningsihzebua71@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5411>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 10 Feb 2026

Revised: 16 Feb 2026

Accepted: 22 Feb 2026

Kata Kunci:

Konsep Diri, Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Keywords:

Self-Concept, Cognitive Behavioral Therapy (CBT).



Konsep diri adalah salah satu elemen kunci dimana individu mampu memahami identitas dirinya sendiri dari pengaruh interaksi sosialnya. Namun kenyataannya siswa di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara masih ditemukan yang memiliki konsep diri rendah. Sehingga dengan hal ini, siswa mengalami hambatan baik dalam mengenal dirinya sendiri, terganggunya proses pembelajarannya, hingga siswa cenderung menjauh dari interaksi sosialnya pada lingkungannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan konsep diri siswa melalui layanan konseling individual dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan hasil antara nilai *post-test* pada kelompok eksperimen 82,93 lebih tinggi dari nilai *post-test* pada kelompok kontrol 56,93. Nilai dari kedua kelompok tersebut menandakan bahwa pada kelompok eksperimen yang dilakukannya layanan lebih efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Hal ini dapat diperkuat berdasarkan hasil uji N-gain pada kelas eksperimen yaitu 67,6701/68 % berada pada kategori cukup efektif (56-75 %). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individual dengan teknik CBT ini dinyatakan cukup efektif.

Self-concept is one of the key elements where individuals are able to understand their own identity from the influence of social interactions. However, in reality, students at UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara are still found to have a low self-concept. So that with this, students experience obstacles both in recognizing themselves, disrupting their learning process, so that students tend to stay away from social interactions in their environment. The purpose of this study was to improve students' self-concept through individual counseling services with Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques. This type of research is quantitative research with an experimental approach. Based on the results of the study, it was found that the posttest value in the experimental group was 82.93 higher than the posttest value in the control group 56.93. The value of the two groups indicates that in the experimental group the service is more effective in improving students' self-concept. This can be strengthened based on the results of the N-gain test in the experimental class, which is 67.6701 / 68% in the moderately effective category (56-75%). So it can be concluded that the provision of individual counseling services with CBT techniques is declared quite effective.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Ningsih Rahman Zebua, et al. (2026). Efektivitas Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Siswa di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5411>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi penting dari pengembangan setiap individu, dimana dalam pendidikan siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan dari segi akademik, tetapi juga pada keterampilan sosial dan emosional. Hal ini sesuai dengan pandangan (Dewey, 1916) dalam bukunya *Democracy and Education* yang menekankan tentang pentingnya pengalaman langsung dalam proses belajar, yang mencakup aspek emosional dan sosial.

Pandangan diatas juga dapat kita buktikan pada peraturan perundang-undangan dalam sistem pendidikan No. 20 tahun 2003, mengatakan bahwa pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara”. Dalam dunia pendidikan, komponen kunci utama dalam mencapai keberhasilan akademik dan sosial siswa biasa dilihat dan sudah diakui bahwa pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa yang menjadi kuncinya.

Kesehatan mental yang baik dapat berkontribusi dalam kemampuan siswa untuk belajar dan berinteraksi dengan baik pada lingkungan sekolahnya. Namun, banyak siswa yang mengalami masalah kesehatan mental, seperti keraguan, kekhawatiran berlebihan, perasaan tidak mampu, cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain, dan pikiran negatif lainnya yang dapat mengakibatkan terganggunya proses belajar mereka.

Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik, baik dari segi akademik, emosional, sosial, maupun pribadi. Dalam konteks kesehatan mental, bimbingan dan konseling berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengenali dan mengatasi masalah. Guru BK memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan mereka, memberikan bimbingan dalam menemukan solusi, serta membantu mereka membangun keterampilan dalam meningkatkan konsep diri mereka.

Salah satu aspek penting dari kesehatan mental adalah konsep diri, yang mencakup bagaimana siswa itu memandang diri mereka sendiri, bagaimana kemampuan, dan nilai mereka. (Septi, Dwi Putri Anindya; Fitriana, Siti dan Lestari, 2024) dalam penelitiannya menemukan siswa belum tahu cara mengenal dan memahami diri sendiri sebesar 2,35%, siswa belum bisa menjadi pribadi yang mandiri sebesar 2,84%, dan siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri sebesar 2,01% dengan jumlah keseluruhan responden 69 siswa. Dari data penelitian tersebut, dapat kita simpulkan bahwasanya di lingkungan pendidikan masih ditemukan peserta didik yang masih belum memahami konsep dirinya secara utuh.

Konsep diri yang positif akan dapat memberikan hasil positif bagi diri kita, seperti meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan prestasi akademik yang baik. Sebaliknya, konsep diri yang negatif akan menyebabkan masalah psikologis, seperti kurang percaya diri, dan rendahnya kinerja akademik siswa. Brook 1974 dalam (Dewi & Mugiarto, 2020) mengatakan bahwa konsep diri diartikan sebagai cara seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara dan wawancara kepada guru BK yang menangani kelas yang dilakukan penelitian, yaitu bahwasanya ditemukan beberapa siswa yang mengalami kurangnya pemahaman terhadap konsep diri mereka. Salah satu contoh temuan dari hal ini adalah dimana dalam proses pembelajaran adanya ditemukan beberapa siswa yang terlihat aktif dan ada juga yang pasif atau berdiam diri saat guru di depan kelas mengajukan berupa pertanyaan sekilas materi yang dipelajari. Dalam hal ini, siswa yang pasif mengalami rasa kecemasan, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki sehingga ketika guru memberikan pertanyaan ia hanya diam saja karena takut jawaban yang ia sampaikan salah dan kemudian akan ditertawakan oleh temannya yang lain, padahal pikiran itu belum tentu akan terjadi. Dengan itu, hal tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kurangnya pemahaman konsep diri pada dirinya sendiri.

Dari masalah yang ditemukan dan telah dijelaskan diatas, maka diperlukan cara agar siswa dapat mengubah hal-hal yang irasional menjadi rasional dalam pembentukan konsep diri yang baik. Penulis memilih salah satu teknik yaitu *cognitive behavioral therapy* (CBT) sebagai treatment yang cocok dalam permasalahan ini.

Teknik *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan terapi perpaduan antara pendekatan perilaku dan kognitif yang memiliki strategi untuk membawa perubahan dalam pemikiran dan perilaku manusia. Menurut Somers dan Queree 2007 dalam (Suharnadi, 2024) *cognitive behavioral therapy* (CBT) merupakan suatu upaya psikologis yang dalam penerapannya melibatkan interaksi antara cara berpikir, merasa, dan berperilaku dari seorang individu. CBT ini menyarankan setiap individu untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental dengan tujuan mengubah hal-hal yang bersifat negatif baik dalam cara kita berpikir, merasa dan bertindak. Penulis memilih teknik ini karena cocok dalam meningkatkan konsep diri siswa dengan cara membantu siswa mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat atau tidak produktif yang dapat menyebabkan siswa memiliki masalah pada cara dia memahami dirinya sendiri.

Pentingnya penelitian ini diteliti yaitu agar setiap peserta didik dapat meningkatkan konsep diri mereka, sehingga dengan hal itu para siswa mampu mengembangkan diri mereka dalam perilaku dan pikiran positif yang terjadi karena mereka memahami dengan baik konsep diri mereka itu sendiri. Berdasarkan uraian masalah yang telah dipaparkan diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “Efektivitas Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Konsep Diri pada Siswa di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif Menurut Sugiyono (2017) adalah metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta data yang dianalisis bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Dalam penggunaan metode eksperimen ini digunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* untuk melihat efek pada kelompok yang belum dan kelompok yang sudah mendapat perlakuan teknik *cognitive behavioral therapy* dalam penelitian ini.

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara, Oloro, Kecamatan Gunungsitoli Utara, Kota Gunungsitoli, Sumatera Utara. Populasi dalam pelaksanaan penelitian ini adalah seluruh siswa di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan dalam mengukur fenomena alam ataupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian Sugiyono (2013). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket tertutup. Angket merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan alat ukur untuk menguji apakah data dalam sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal. Dimana jika data berdistribusi normal maka untuk pengujian pada uji *independent t test* nya nanti akan akurat, dan jika data tidak berdistribusi normal maka yang terjadi adalah sebaliknya.

Pada Tabel 1, pengujian hasil dapat kita lihat dari nilai signifikansi baik *Kolmogorov-Smirnov* maupun *Shapiro-Wilk*. Diketahui nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* sebesar $0,200 > 0,05$. Kemudian nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* baik *pretest* maupun *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen didapatkan nilai signifikansinya $> 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data yang didapatkan pada penelitian ini berdistribusi normal. Berikut hasil perolehan uji normalitas disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Perolehan Hasil Uji Normalitas *Tests of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
	Statistic	Df Sig.	Statistic	Df Sig.
Pretest Control	,161	15 ,200*	,893	15,073
Posttest Control	,151	15 ,200*	,947	15,473

Pretest Eksperimen	,160	15	,200*	,884	15,055
Posttest Eksperimen	,143	15	,200*	,959	15,679

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dimana dalam penelitian ini akan diukur hubungan antara variabel independen dalam meningkatkan variabel dependen. Diketahui bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,119 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini antara variabel konsep diri dan variabel CBT mempunyai hubungan yang linear. Berikut hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Perolehan Hasil Uji Linearitas ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Konsep Diri* CBT	Between Groups (Combined)	1466,700	11	133,336	2,310	,056
	Linearity	385,741	1	385,741	6,682	,019
	Deviation from Linearity	1080,959	10	108,096	1,872	,119
Within Groups		1039,167	18	57,731		
Total		2505,867	29			

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian populasi data antara dua kelompok memiliki varian yang sama atau berbeda. Dimana antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada penelitian ini nilai skor yang didapat bersifat homogen. Diketahui nilai signifikansi yang didapatkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada penelitian ini adalah $0,072 > 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa antara dua kelompok tersebut dianggap sama atau homogen. Perolehan uji homogenitas disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Perolehan Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,220	9	18	,072

Uji T

Uji Independent Sample Test dalam penelitian ini merupakan suatu olah data statistik untuk menguji apakah ada perbedaan signifikan yang diberikan variabel X (konseling individual dengan teknik *cognitive behavioral therapy*) terhadap variabel Y (konsep diri). Pada pengujian ini, data yang digunakan adalah nilai *posttest* siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing kelompoknya sebanyak 15 orang. Diketahui bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($8,774 > 2,048$) dan pada nilai sig. (*2-tailed*) lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Dimana nilai t tabel pada uji ini adalah $2,048/df = (N-2)$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan konsep diri siswa antara kelompok kontrol yang belum mengikuti layanan dan kelompok eksperimen yang telah mengikuti layanan konseling individual dengan teknik *cognitive behavioral therapy*. Perolehan hasil uji t disajikan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Perolehan Hasil Uji T Independent Samples Test

Levene's Test for Equality of	t-test for Equality of Means
-------------------------------	------------------------------

		Variances						95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Konsep Diri	Equal variances assumed	4,100	,053	8,77428		,000	26,000	2,963	19,930	32,070
	Equal variances not assumed			8,77424	24,803	,000	26,000	2,963	19,895	32,105

Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah suatu metode untuk menguji suatu dugaan atau klaim tentang karakteristik suatu populasi berdasarkan data sampel. Adapun formulasi hipotesis dari penelitian ini, sebagai berikut:
 Ho: Teknik *cognitive behavioral therapy* tidak efektif dalam meningkatkan konsep diri pada siswa.
 Ha: Teknik *cognitive behavioral therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri pada siswa.

Berdasarkan uji hipotesis diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok eksperimen (82,93) dan kelompok kontrol (56,93). Dengan nilai sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05. Jadi, berdasarkan nilai hasil uji hipotesis disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima yaitu “teknik *cognitive behavioral therapy* efektif dalam meningkatkan konsep diri pada siswa”. Perolehan hasil uji hipotesis pada *independent sample test* disajikan pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5. Perolehan Hasil Uji Hipotesis Pada Independent Sample Test

Group Statistics			
Kelas	N	Mean	Std. Error Mean
Konsep Diri Posttest Eksperimen	15	82,93	6,497
Posttest Control	15	56,93	9,460

Uji N-Gain

Uji *N-gain* adalah uji yang dilakukan untuk mengukur keefektifan suatu data. Dari perhitungan Uji *N-Gain* diketahui bahwa nilai rata-rata *N-gain score* pada kelas eksperimen (layanan konseling individual) sebesar 67,6701 atau 68 % termasuk dalam kategori cukup efektif. Sedangkan pada kelas kontrol (ceramah) nilai rata-rata *N-gain* sebesar 14,0654 atau 14% termasuk pada kategori tidak efektif. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *cognitive behavioral therapy* cukup efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa. Perolehan hasil uji *N-gain* disajikan pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6. Perolehan Hasil Uji N-Gain

Kelas	Statistic	Std. Error
Ngain_Persen Eksperimen	Mean	67,6701 3,06072
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 61,1055 Upper Bound 74,2347
	5% Trimmed Mean	66,9178
	Median	65,3846
	Variance	140,520
	Std. Deviation	11,85412
	Minimum	52,73
	Maximum	96,15
	Range	43,43
	Interquartile Range	15,21
	Skewness	1,100 ,580
	Kurtosis	,955 1,121

Control	Mean	14,0654	4,42906
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	4,5660
		Upper Bound	23,5648
	5% Trimmed Mean		15,0836
	Median		16,6667
	Variance		294,248
	Std. Deviation		17,15367
	Minimum		-23,53
	Maximum		33,33
	Range		56,86
	Interquartile Range		28,57

Pembahasan

Dalam penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk menguji “Efektivitas Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara”. Berdasarkan analisis data, maka ditemukan bahwa siswa yang mengikuti layanan konseling individual dengan teknik CBT mengalami peningkatan konsep diri mereka dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti layanan. Hal ini dapat diperkuat oleh hasil dari nilai *N-gain* kelompok eksperimen yaitu sebesar 67,6701 lebih besar dibanding kelompok kontrol yang mendapat hasil nilai *N-gain* sebesar 14,0654. Dari hasil nilai *N-gain* tersebut menunjukkan bahwa peningkatan konsep diri berada dalam kategori cukup efektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *cognitive behavioral therapy* cukup efektif dalam meningkatkan konsep diri siswa.

Dalam penelitian ini, hasil analisis data didapatkan berdasarkan beberapa uji statistik, yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji homogenitas, uji t, uji hipotesis, dan uji *N-gain*. Pada uji normalitas didapatkan bahwa dari data hasil penelitian berdistribusi normal, sehingga hasil yang didapatkan bersifat akurat. Hasil uji linearitas didapatkan bahwa antara variabel Y dan X mempunyai hubungan yang linear, sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti layanan dapat meningkatkan konsep diri siswa, dan pada uji homogenitas didapatkan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen bersifat homogen, yang berarti antara keduanya memiliki karakteristik awal yang setara.

Uji t (*independent sample test*) dan uji hipotesis didapatkan hasil analisis data bahwa ada perbedaan antara kedua kelompok. Dimana pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan hasil signifikansi yang dapat disimpulkan bahwa dengan mengikuti layanan tingkat konsep diri siswa meningkat. Uji *N-gain* didapatkan bahwa nilai pada kelompok eksperimen sebesar 67,6701 sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 14,0654 yang dapat disimpulkan bahwa dengan mengikuti layanan dapat memberikan dampak pada peningkatan konsep diri siswa yang berada pada kategori cukup efektif dan sebaliknya pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan nilai *N-gain* nya berada pada kategori tidak efektif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *cognitive behavioral therapy* dalam meningkatkan konsep diri siswa di UPTD SMP Negeri 1 Gunungsitoli Utara cukup efektif. Dari hasil analisis data dalam penelitian ini ditemukan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Kemudian, dari nilai kelas eksperimen yang didapat yaitu 67,6701 atau 68 % berada diantara 56-75 % dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling individual dengan teknik CBT cukup efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavioral Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. The Guilford Press.
- Dewey, J. (1916). *Democracy and Education: An Introcdution to the Philosophy of Education*. The Macmillan Company.
- Dewi, Y. P., & Mugiarto, H. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di SMK Hidayah Semarang. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 29–40. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>
- Dianti, T. M., Karneli, Y., & Mudjiran. (2024). Analisis Teknik-Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Konseling Analysis of Cognitive Behavior Therapy Techniques in Counseling. *KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 3(1), 29–39.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
- Hartanti, J. (2018). Konsep Diri Karakter Berbagai Usia. In *UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA*.
- 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.
- Karismawati, B. A., Majdi, M. Z. Z., & Hadi, M. S. (2023). Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy pada Siswa Korban Bullying. *At-Taujih : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2, 46–57.
- Mendrofa, J. K., Damanik, H. R., Munthe, M., & Foera-era, J. (2024). *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan Konsep Diri Positif Peserta Didik*. 4. <https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.1107>
- Novarianing Asri, D., & Sunarto. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), 1–11.
- Rambe, A., & Syarqawi, A. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Siswa SMA Negeri 4 Tebing Tinggi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(2), 90–101. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i2.15118>
- Septi, Dwi Putri Anindya; Fitriana, Siti dan Lestari, F. W. (2024). Analisis Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Peserta Didik Kelas] X SMA N 1 Petarukan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9, 703–709.
- Setyowati, D., & Suwarjo, S. (2021). Konseling individu rational emotive behavior: studi eksperimen terhadap peningkatan konsep diri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(4), 315–320. <https://doi.org/10.29210/152900>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Suharnadi, P. (2024). *The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) in Overcoming Various Anxieties*. 2(3), 188–200.
- Triyono, & Mastur. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Pribadi*. Paramitra Publishing.
- Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 269–278. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8377018>
- Zulfikar Fadhlullah, Netrawati, & Yeni Karneli. (2023). Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Teraphy Untuk Remaja Kecanduan K-Pop. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 1(4), 424–430. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.84>
- Zulkarnain, I., Asmara, S., & Sutatminingsih. (2020). *Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutor: Tinjauan Psikologi Komunikasi*. Penerbit Pusantara.
- Zulkifli, A., Fauzi, A., & Mulkiyan. (2022). *Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja*. 8(2).
- Zuraidah. (2023). Peran teknik CBT (Cognitive Behavior Therapy) dalam mengelola stres remaja. *Journal Innovation In Education*, 1(3), 01–21. <https://doi.org/10.59841/inoved.v1i3.342>