

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT
DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* SISWAPADA SAAT PANDEMI
COVID-19 DI SMPN 17 MESUJI**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapat Gelar Sarjana S1 dalam bidang
Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

LAELY MAY SAROH

NPM : 1841040339

Jurusan: Bimbingan Dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1443 H / 2022 M

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT
DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* SISWAPADA SAAT PANDEMI
COVID-19 DI SMPN 17 MESUJI**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapat Gelar Sarjana S1 dalam bidang
Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh :

**LAELY MAY SAROH
NPM : 1841040339**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam



Pembimbing I : Dr. Mubasit, S.Ag, MM

Pembimbing II : Noffiyanti., S.Sos, I. MA

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1443 H / 2022 M

ABSTRAK

Konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* atau CBT mempunyai pengaruh untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa pada saat pandemi covid-19 di SMPN 17 Mesuji. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMPN 17 Mesuji beberapa siswa memiliki *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang rendah akibat covid-19 sehingga memerlukan bantuan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa agar tidak mempengaruhi pembelajaran di sekolah. Hal itu diketahui dari hasil *pretest* yang dilakukan oleh guru BK di SMPN 17 Mesuji dengan memperoleh nilai rata-rata dibawah 50 di setiap soal yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan responden tentang pengaruh konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa pada saat pandemi covid-19 di SMPN 17 Mesuji.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik sampel yang digunakan adalah *Disproportionate Stratified Random Sampling* dengan pengukuran instrument penelitian yaitu *Skala Likert*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dan analisis uji validitas, realibilitas dan uji normalitas dengan bantuan *Spss Versi 25.0*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Ryff pada variabel *Psychological well-being* (Y) untuk menentukan indikator dalam pernyataan kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian analisis statistik deskriptif kuantitatif diperoleh hasil sebesar 72.90% yang menunjukkan peningkatan *psychological well-being* baik. hasil uji validitas dinyatakan valid karena hasil uji menunjukkan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (r_{hitung} lebih besar dari r_{hitung}). Hasil uji realibilitas, nilai *alpha* instrument penelitian variabel *psychological well-being* lebih besar dari nilai yang diisyaratkan, yaitu 0,951 atau lebih besar dari 0,700. Dengan demikian, keseluruhan data instrument angket/kuesioner dalam penelitian ini dapat dikatakan *reliable* (dapat dipercaya). Kemudian hasil uji normalitas variabel sebesar 0,200^{c,d} ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data berdistribusi secara normal.

Kata kunci: Konseling kelompok, *psychological well-being*.

ABSTRACT

Group counseling with cognitive behavior therapy or CBT techniques has an effect on improving students' psychological well-being during the COVID-19 pandemic at SMPN 17 Mesuji. Based on interviews conducted with BK teachers at SMPN 17 Mesuji, some students have low psychological well-being or psychological well-being so they need help to improve students' psychological well-being so as not to affect learning at school. This is known from the results of the pretest conducted by the BK teacher at SMPN 17 Mesuji by obtaining an average score below 50 in each given question. This study aims to determine respondents' responses to the effect of group counseling with cognitive behavior therapy (CBT) techniques in improving students' psychological well-being during the COVID-19 pandemic at SMPN 17 Mesuji

The type of research used in this study is quantitative with the sample technique used is Disproportionate Stratified Random Sampling with the measurement of the research instrument, namely the Likert Scale. The data analysis technique used in this study is descriptive quantitative analysis and analysis of validity, reliability and normality tests with the help of SPSS Version 25.0. In this study, the researcher used Ryff's theory on the Psychological well-being variable (Y) to determine the indicators in the questionnaire statement.

The results showed that there was an influence in this study. Based on the results of quantitative descriptive statistical analysis research, the results were 72.90% which showed an increase in good psychological well-being. The results of the validity test are declared valid because the test results show the value of $r_{\text{count}} > r_{\text{table}}$ (r_{count} is greater than r_{table}). The results of the reliability test, the alpha value of the research instrument on the psychological well-being variable is greater than the indicated value, which is 0.951 or greater than 0.700. Thus, the overall questionnaire/questionnaire instrument data in this study can be said to be reliable (trustworthy). Then the results of the variable normality test of 0.200c, $d(p > 0.05)$ which shows that the data is normally distributed.

Keywords: Group counseling, psychological well-being.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Laely May Saroh
NPM : 1841040339
Jurusan/prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Di SMPN 17 Mesuji**” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Agustus 2022



Laely May Saroh
NPM.1841040339



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN


**Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT
Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa
Pada Saat Pandemi Covid-19 Di SMPN 17 Mesuji.**

**Nama : Laely May Saroh
NPM : 1841040339
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

MENYETUJUI

Telah dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


**Dr. Mubasit, S.Ag., MM
NIP. 197311141998031002**

Pembimbing II


**Noffiyanti, MA
NIP. 199111182019032020**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam


**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002**



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Pada Saat Pandemi Covid-19 Di SMPN 17 Mesuji.”** Disusun oleh: Laely May Saroh NPM: 1841040339, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan ilmu komunikasi UIN Raden Intan Lampung Pada Hari Senin, Tanggal 01 November 2022 Pukul 10.00-11.30 WIB, di Gedung Dekanat Lt.3 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution., M.Pd

(.....)

Sekretaris : Fiqih Amalia, M.Psi., Psi

(.....)

Penguji I : Dr. H. Jasmadi, M.Ag

(.....)

Penguji II : Dr. Mubasit, S.Ag., M.M

(.....)

Penguji III : Noffiyanti, MA

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. H. Abdul Syukur, M.Ag

NIP. 196511011995031001

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ الْاٰیْعِیْرُ مَا یَقُوْمُ حَتّٰی یُعَیْرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ ؕ (سورة الرعد : ١١)

“sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

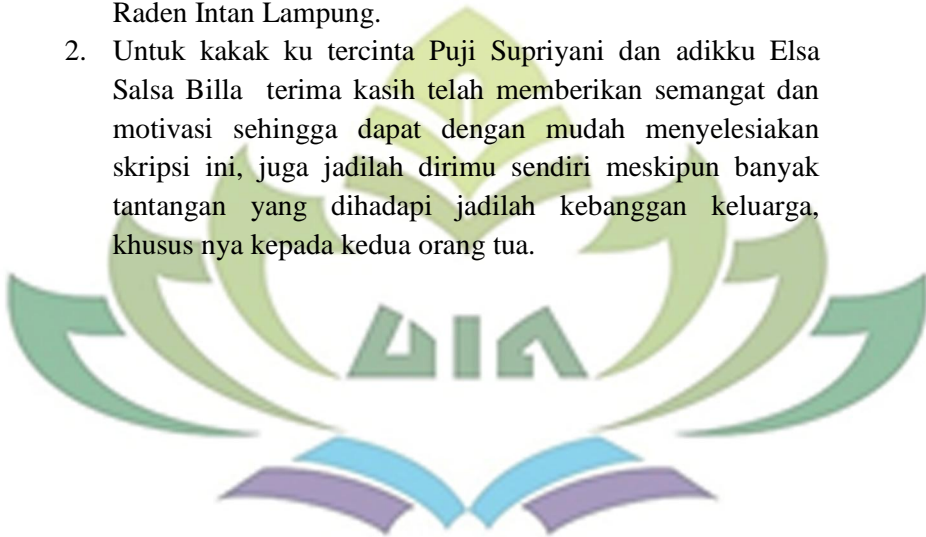
(Q.S. Ar Ra'd (13) : (11))



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, sebagai bukti dan hormat saya yang masih merasa sangat haus akan ilmu pengetahuan, karya tulis sederhana ini dipersembahkan untuk :


1. Untuk kedua orang tuaku, ayahanda Surono dan ibunda Fathonah yang telah tulus dan sabar membesarkan, membiayai serta senantiasa tak henti-hentinya selalu mendoakan dalam setiap do'a nya yang menjadikan penyemangatku untuk menyelesaikan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.
2. Untuk kakak ku tercinta Puji Supriyani dan adikku Elsa Salsa Billa terima kasih telah memberikan semangat dan motivasi sehingga dapat dengan mudah menyelesaikan skripsi ini, juga jadilah dirimu sendiri meskipun banyak tantangan yang dihadapi jadilah kebanggaan keluarga, khususnya kepada kedua orang tua.



RIWAYAT HIDUP

Nama Laely May Saroh, dilahirkan di Muara Tenang tanggal 06 Mei 2000, merupakan anak kedua dari tiga bersaudara yaitu adik dari Puji Supriyani dan kakak dari Elsa Salsa Billa yang semua dilahirkan oleh pasangan suami istri Bapak Surono dan Ibu Fathonah, adapun jenjang pendidikan yang pernah dijalani :

1. Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 01 muara tenang, Mesuji pada tahun 2007-2012
2. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 4 tanjung raya, Mesuji pada tahun 2013.
3. Pendidikan Sekolah Menengah Keatas di SMAN 01 Tanjung Raya, Mesuji pada tahun 2016.
4. Pendidikan dilanjutkan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada tahun 2018, tepatnya di fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI).



Bandar Lampung, Agustus 2022

Laely May Saroh
NPM.1841040339

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT dalam Meningkatkan *Psychological well-being* Siswa pada Saat Pandemi Covid-19 di SMPN 17 Mesuji “.

Skripsi ini merupakan tugas akhir yang diajukan untuk memenuhi syarat dan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Shalawat serta salam tak lupa peneliti sanjung agungkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan terbaik bagi umat manusia. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada orang yang terhormat :

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mengesahkan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Mubasit, S.Ag MM selaku Dosen Pembimbing I terimakasih atas saran dan masukanya.
3. Ibu Noffiyanti., S.Sos,I.MA selaku dosen pembimbing II terimakasih telah membimbing dan mengarahkan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan Konseling Islam yang telah mendidik dan membimbing peneliti selama menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas khususnya Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada peneliti selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Radem Intan Lampung.
6. Kepala sekolah SMPN 17 Mesuji yang telah memberikan bantuan dalam penelitian skripsi.
7. Bapak ibu dan kakak serta adik tercinta yang telah memberikan dukungan selama menempuh pendidikan di UIN Raden Intan Lampung.

8. Sahabat-sahabat baikku (Ainun, Devi, Putri, Silfi, Ria, Tanti, dan semua teman baik yang tidak kusebutkan satu-persatu) terimakasih untuk kalian semua.
9. Kepada almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan sejuta gudang ilmu dan telah mendidik ku untuk berfikir lebih maju. Dan kepada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) kelas E sudah memberikan banyak pengalaman dikelas serta bisa saling bertukar pikiran.

Peneliti berharap semoga Allah membalas semua kebaikan serta keikhlasan kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Peneliti juga mengharapkan saran dan kritik untuk membangun. Semoga skripsi ini dapat diterima, bermanfaat bagi pembaca serta dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Bandar Lampung, September 2022

Laely May Saroh
1841040339

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	7
H. Sistematika Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Konseling Kelompok	13
1. Definisi Konseling Kelompok	13
2. Fungsi Konseling Kelompok	14
3. Tujuan Konseling Kelompok	15
4. Manfaat Konseling Kelompok	16
5. Perbedaan Konseling dan Bimbingan Kelompok	16
6. Asas-Asas Konseling Kelompok	17
7. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok	18
8. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok.....	19
9. Ciri-Ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan.....	20
10.Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok ..	20

B. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	22
1. Definisi <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	22
2. Sejarah Kemunculan <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	23
3. Tujuan <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT).....	24
4. Proses Terapi <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	24
5. Prinsip-Prinsip <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	25
6. Arah Pengembangan <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	26
7. Kekurangan Dan Kelebihan <i>Cognitive behavior therapy</i> (CBT)	27
C. <i>Psychological Well-Being</i>.....	27
1. Definisi <i>Psychological well-being</i>	27
2. Definisi <i>Psychological well-being</i> Perspektif Islam	28
3. Perbedaan <i>Psychological well-being</i> dan <i>Subjective well-being</i>	30
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Psychological well-being</i>	30
5. Dimensi-Dimensi <i>Psychological well-being</i>	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu Dan Tempat Penelitian	35
B. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	35
C. Populasi, Sampel, Dan Teknik Pengumpulan Data	36
D. Definisi Operasional Variable.....	39
E. Instrument Penelitian	40
F. Uji Validitas Dan Realibilitas Data.....	42
G. Uji Prasarat Analisis	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
B. Deskripsi Data Responden Penelitian	51
C. Hasil Penelitian.....	54
D. Pembahasan	84
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	83
B. Rekomendasi	83
DAFTAR RUJUKAN	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

3.1 <i>Blueprint Psychological Well-Being</i>	41
3.2 Penskoran <i>Psychological Well-Being</i>	42
3.3 Ringkasan Hasil Uji Validitas	43
3.4 <i>Blueprint Psychological Well-Being</i>	44
3.5 Reliabilitas Instrumen Berdasarkan Nilai <i>Crombach's Alpha</i>	45
3.6 Hasil Uji Reliabilitas	46
3.7 Uji Normalitas	47
4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	52
4.2 Hasil <i>pretest</i>	52
4.3 Saya Mampu Menyelesaikan Tugas Sekolah Dengan Baik	55
4.4 Saya Mampu Menjaga Amanah	55
4.5 Saya Takut Apabila Tugas Yang Saya Kerjakan Berbeda Dengan Yang Lain	56
4.6 Saya Sulit Mengikuti Pelajaran Disekolah	57
4.7 Indikator Penerimaan Diri	57
4.8 Saya Dapat Bekerja Sama Dengan Orang Lain Dalam Sebuah Kelompok	59
4.9 Saya Merasa Teman – Teman Menyukai Saya Tulus Apa Adanya	60
4.10 Saya Lebih Suka Bermain Sendiri Karena Sering Dianggap Berbeda Dengan Teman	60
4.11 Saya Merasa Canggung Apabila Mengobrol Dengan Orang Lain	61
4.12 Hubungan Positif Dengan Orang Lain	62
4.13 Saya Mengambil Keputusan Atas Dasar Pertimbangan Diri Sendiri	64
4.14 Saya Yakin Dengan Keputusan Yang Diambil Meskipun Berbeda Dengan Yang Lain	64
4.15 Saya Mudah Terpengaruh Pendapat Orang Lain	65
4.16 Saya Tidak Percaya Diri Unttuk Mengungkapkan Pendapat Saya	66
4.17 Kemandirian	67
4.18 Saya Yakin Dapat Beradaptasi Dengan Lingkungan Baru	68
4.19 Saya Berperilaku Sesuai Dengan Aturan Yang Berlaku	69

4.20 Saya Sangat Sulit Beradaptasi Dengan Lingkungan Yang Baru	70
4.21 Saya Membenci Orang Lain Yang Mengkritik Saya	70
4.22 Penguasaan Lingkungan	71
4.23 Saya Ingin Membahagiakan Kedua Orangtua	73
4.24 Saya Ingin Lulus Dengan Predikat Baik	73
4.25 Saya Tidak Memiliki Prestasi Di Sekolah	74
4.26 Saya Selalu Pasrah Dengan Keadaan	75
4.27 Tujuan Hidup	75
4.28 Saya Ingin Mengembangkan Bakat Yang Ada Pada Diri Saya ..	77
4.29 Saya Memiliki Kemampuan Untuk Mengerti Keadaan Orang Lain	77
4.30 Saya Mampu Mengikuti Pembelajaran Di Sekolah Dengan Baik	78
4.31 Saya Tidak Memiliki Bakat Dan Minat	78
4.32 Saya Merasa Bosan Dengan Pembelajaran Di Sekolah	79
4.33 Perumbuhan Pribadi	79
4.34 Variabel <i>Psychological Well – Being</i>	80



DAFTAR GAMBAR

4.1 Tampak depan SMPN 17 Mesuji	50
4.2 Struktur organisasi SMPN 17 Mesuji	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Angket

Lampiran 2. Angket

Lampiran 3. Tabulasi Data Mentah

Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Instrument

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitasn Instrument

Lampiran 6. Hasil Uji *Spss*

Lampiran 7. *R Product Moment*

Lampiran 8. Dokumentasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Peneliti perlu memaparkan beberapa arti istilah yang akan menjadi judul penelitian ini supaya tidak terjadi kesalahpahaman. Judul penelitian yang dimaksud peneliti ialah “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Pada Saat Pandemi *Covid-19* Di SMPN 17 Mesuji”. Pengertian berasal dari beberapa kata yang di ambil pada judul tersebut dapat diuraikan menjadi berikut:

Konseling Kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang berpusat pada pemikiran dan perilaku. Dalam proses tersebut mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pikiran diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian, dan saling mendukung.¹

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok.² Dalam konseling kelompok terdapat konselor dan klien yang anggotanya berjumlah lebih dari dua orang. Dimana dalam konseling tersebut konselor membantu klien atau siswa untuk mengentaskan permasalahan pribadi yang melalui dinamika kelompok.

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan sebuah proses yang dilakukan seorang dalam keadaan kelompok untuk membantu mengentaskan dan mencegah masalah yang dihadapi oleh setiap anggota dengan merubah pola pikir negative menjadi positif. Pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berhubungan dan membentuk sejenis jaringan SKR pada otak manusia, karena faktor kognitif menjadi faktor utama dalam

¹Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*, 3 ed (Jakarta: Graha Indonesia,2005), 98.

²Ibid., 101

mendeskripsikan bagaimana manusia berfikir, merasa dan bertindak.³

Teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan teknik modifikasi perilaku dan mengubah keyakinan maladaptive. Ahli terapi membantu individu mengganti interpretasi yang irasional terhadap suatu peristiwa dengan interpretasi yang lebih realistis.⁴ Teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) berfokus pada pikiran dan perilaku klien, dalam CBT hubungan di antara komponen-komponen disebut sebagai model kognitif, model ini digunakan untuk memahami distress mental klien atau masalah yang dialami klien.

Psychological well-being adalah kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhinya diantaranya :latar belakang budaya, kelas sosial, taraf ekonomi serta tingkat pendidikan, pekerjaan, pernikahan, kondisi masalah seorang terutama pola asuh keluarga, kesehatan serta fungsi fisik, dan faktor kepercayaan serta fungsi fisik.⁵ *Psychological well-being* disebut sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang lebih bermakna, serta terus berusaha mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Siswa merupakan salah satu input yang menentukan keberhasilan dalam proses pendidikan.⁶ Siswa adalah individu yang mendapatkan pelayanan pendidikan sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuannya agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Untuk mencapai hal itu salah satu cara yang digunakan adalah dengan melakukan konseling kelompok dengan teknik CBT untuk meningkatkan *psychological well-being* atau

³ Putranto A. Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, 4 ed (Jakarta selatan: Grafindo Books Media, 2016), 174

⁴ Ibid., 175

⁵ Ingrid E. Wells., *Psychological Well-Being* (ttp: Nova Science Publisher,2010), 123

⁶ Hasbullah, *Otonomi Pendidikan*, 3 ed (jakarta: PT Rajawali Pers, 2010), 121.

kesejahteraan psikologis siswa. Peneliti mengambil sampel pada kelas VIII di SMPN 17 Mesuji.

Penelitian yang dimaksud peneliti adalah "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa kelas VIII Pada Saat Pandemi *Covid-19* Di SMPN 17 Mesuji. Konseling kelompok ialah sebuah bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) yaitu *therapy* yang digunakan untuk membantu mengentaskan suatu permasalahan dengan cara merubah pola pikir klien dari *negative* menjadi *positive*, konseling kelompok dengan teknik CBT digunakan untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa atau kesejahteraan psikologis dimana individu mempunyai rasa puas dan ditandai dengan adanya perasaan senang. Maka peneliti tegaskan bahwa dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan konseling kelompok dengan teknik CBT untuk mengidentifikasi pengaruh *psychological well-being* siswa di kelas VIII di SMPN 17 Mesuji pada saat pandemi *covid-19* setelah dilakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT).

B. Latar Belakang Masalah

Pada era ini, seluruh negara sedang dihebohkan oleh virus yang sangat berbahaya. Di setiap harinya kasus kematian akibat virus ini melonjak sangat cepat hingga sulit dikendalikan. Sehingga diperlukanya cara untuk menangani kasus ini secara lugas dan jelas dari pemerintah.⁷ *Corona virus disease* atau disebut dengan penyakit virus corona 2019 adalah sebuah nama yang di berikan oleh WHO (*World Health Organization*) untuk pasien yang terinfeksi, virus ini pertama kali muncul di kota Wuhan, Cina pada akhir 2019. Penyebaran virus ini di nilai sangatlah cepat sehingga menjadi ancaman pandemi baru. Pada tahun 2020 tepatnya di bulan Januari etiologi penyakit ini diketahui pasti yaitu dalam virus *ribonucleid acid* (RNA) yaitu virus corona dengan jenis baru,

⁷ Idah Wahidah, "Analisis Perencanaan Pemerintah dan Masyarakat dalam Berbagai Upaya Pencegahan," *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)* 11, no. 3 (2020): 188-180, <https://doi.org/10.29244/jmo.v11i3.31695>

betacoronavirus satu kelompok dengan virus corona penyebab *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *middle east respiratory syndrome* (MERS CoV).⁸

Teknik *Cognitive behavior therapy* (CBT) dirasa tepat digunakan dalam menangani permasalahan ini. Teknik CBT merupakan terapi yang menggunakan teknik modifikasi perilaku serta mengubah keyakinan yang kurang baik. Para ahli terapi dapat memberikan bantuan pada individu dengan cara mengubah pandangan yang tidak rasional terhadap suatu permasalahan dengan pandangan yang nyata, mengendalikan emosi yang terganggu, sama halnya dengan kecemasan atau juga depresi dengan memberikan gambaran yang efektif sesuai dengan pengalaman mereka.⁹

Konselor melakukan konseling kelompok dengan menggunakan teknik CBT untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. *Psychological well-being* atau disebut juga dengan kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan dimana individu mampu menerima dirinya sendiri, mampu membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain, mempunyai sikap mandiri terhadap tekanan dalam kehidupannya, mampu mengontrol lingkungan, dan mampu merealisasikan potensi yang ada di dalam dirinya.¹⁰ Peneliti akan melakukan penelitian untuk meningkatkan *psychological well-being* di SMPN 17 Mesuji. Penelitian ini merupakan salah satu ikhtiar pada saat pandemi *covid-19* sebagaimana yang dijelaskan dalam firman Allah SWT. Dalam Al-Quran surat Al-Baqarah sebagai berikut:

الصَّابِرِينَ وَبَشَرٍ وَالتَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ مُوَالٍ الْأَمْنِ وَتَقْصِي عِ وَالْجُورِ
الْخَوْفِ مَنْ يَشَىءِ نَكْمُ لَنْبَلُؤَ وَ

⁸Diah Handayani, dkk. "Penyakit Virus Corona 2019," *Jurnal Respirologi Indonesia* 40, no. 2 (2020): 129-119 <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>

⁹Reni Ariska, "Pengaruh Cognitive Behavior Therapy Terhadap Kecemasan pada Penderita Stroke Di Ruang Flamboyant RSUD Jombang", (Skripsi, STIK Insan Cendekia Medika Jombang, 2019),17.

¹⁰Devi Tri Wahyuningtiyas, "Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Orang Tua dengan Anak ADHD (Attention Deficite Hyperactive Disorder Di Surabaya)", (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,2016),16.

“Dan kamui pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.” (Q.S. Al-Baqarah [2]:155)

Dari ayat tersebut Allah SWT sudah memberi kabar kepada manusia bahwa akan ada ujian didalam kehidupan, untuk itu manusia akan selalu mendapat pengajaran disetiap musibah terutama pada saat pandemi covid-19.

SMPN 17 Mesuji salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Mesuji. SMP ini berada di desa Muara Tenang, yang telah berakreditasi B dengan kepala sekolah yang bernama Ibu Amrini, S.Pd. Guru di SMPN 17 Mesuji berjumlah 15, siswa laki-laki 126, siswa perempuan 118. Di SMPN 17 Mesuji menggunakan kurikulum 2013, dengan ruang kelas sebanyak 9 ruangan, laboratorium 1 dan perpustakaan 1. Peneliti akan mengambil sampel dari kelas VIII yang berjumlah 80 siswa sebagai klien. Sebelum pandemi *covid-19* siswa di SMPN 17 Mesuji melakukan pembelajaran seperti sekolah pada umumnya yaitu dengan tatap muka, di mulai dari jam 07:30 –14:00 WIB. Pada saat sebelum *covid-19* para siswa menjalani kehidupan layaknya pelajar yang menghabiskan waktu belajarnya di sekolah dan bermain bersama teman-temannya, mereka tidak dituntut untuk selalu berdiam diri dirumah. Setelah adanya wabah virus corona yang menyerang Indonesia dan banyaknya kasus kematian sehingga menyebabkan para siswa diwajibkan untuk belajar secara *daring*, dan hal ini dilakukan dalam waktu lebih dari satu tahun. Sehingga siswa memiliki rasa kekhawatiran serta ketakutan karena kurang efektifnya pembelajaran saat pandemi *covid-19*.

Tidak dapat dipungkiri hal ini tentu membawa pengaruh terhadap *psychological well-being* siswa, dimana para siswa tidak bisa mengekspresikan dirinya sebagai siswa disekolah. Dan beberapa siswa mengalami kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi pembelajaran yang dilakukan secara *daring*, pembelajaran secara *daring* dianggap kurang efektif sehingga para siswa mengalami kecemasan dan ketakutan tidak bisa menerima materi yang dijelaskan oleh Guru dengan baik. Kemudian ada beberapa siswa yang tidak memiliki Handphone untuk melakukan pembelajaran *daring*. Hal tersebut menimbulkan ketakutan siswa

akan tertinggalnya pembelajaran yang dilakukan Via online. Terlepas dari permasalahan tersebut banyaknya kasus positif *covid* serta kasus kematian pada pandemi *covid* ini membuat siswa takut kehilangan orang-orang yang berada disekitarnya terutama orang tua dan keluarganya. Selain itu mereka memiliki kecemasan tentang kondisi ekonomi kedua orang tuanya, karena pada masa pandemi *covid-19* pendapatan perekonomian orang tua siswa tentu mengalami penurunan, permasalahan-permasalahan tersebut menyebabkan *psychological well-being* siswa rendah. Hal itu dibuktikan dengan uraian hasil pretest yang dilakukan guru BK pada siswa di SMPN 17 Mesuji khususnya kelas VIII yang mendapatkan nilai rata-rata dibawah 50 dari hal tersebut maka siswa di SMPN 17 Mesuji khususnya kelas VIII dinyatakan memiliki *psychological well-being* yang rendah.¹¹

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT dalam Meningkatkan *Psychological well-being* Siswa Pada Saat Pandemi Covid-19 di SMPN 17 Mesuji”

C. Identifikasi Masalah Dan Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

Adanya ketakutan dan kecemasan siswa pada saat pandemi *covid-19* sehingga siswa memiliki *psychological well-being* yang rendah.

Berdasarkan identifikasi diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian yaitu:

Penelitian ini hanya dilakukan. Pada siswa kelas VIII dan hanya berfokus pada “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Untuk Meningkatkan *Psychological well-being* siswa pada saat pandemi covid-19.

¹¹Anang Tilu Novari, “Permasalahan siswa pada saat pandemi”, *Wawancara*, Desember 4, 2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, rumusan masalah yang akan diteliti adalah:
Apa pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT dalam meningkatkan *psychological well-being* pada saat pandemi covid-19 di SMPN 17 Mesuji?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah :
Untuk mengeksplorasi pengaruh konseling kelompok dengan teknik CBT dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa pada saat pandemicovid-19 di SMPN 17 Mesuji.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis manfaat penelitian ini sebagai berikut:
 - a. Menambah wawasan dan pengetahuan yang menyangkut *psychological well-being*.
 - b. Menambah wawasan serta ilmu pengetahuan di bidang konseling kelompok.
2. Secara Praktis Manfaat Penelitian Sebagai Berikut:
 - a. Membantu siswa untuk meningkatkan *psychological well-being* pada saat pandemicovid-19
 - b. Menambah wawasan peneliti tentang cara meningkatkan *psychological well-being* melalui konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy*.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan upaya peneliti untuk mencari perbandingan dan menemukan ide atau inspirasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu peneliti terdahulu membantu untuk menunjukkan orisinalitas dari penelitian yang akan dilakukan. Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian yang terdahulu berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, kemudian ringkasan dilakukan untuk membandingkan antara penelitian yang sudah dilakukan. Dengan cara ini bisa melihat orisinalitas penelitian yang di lakukan. Kajian yang mempunyai relasi atau keterkaitan dengan kajian ini diantaranya:

1. Skripsi yang disusun oleh Devi Masona Yang Berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII Di SMPN26 Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk menangani siswa yang memiliki konsep diri yang rendah, dan hasil dari perhitungan rata-rata skor rendah konsep diri sebelum *mean pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* 36,38 dan setelah *mean pretest* mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviorthrapy* meningkat menjadi 118,50 dengan skor peningkatan 82,12 dari hasil uji *wilxocon* menggunakan program spss versi 17.¹² Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif serta menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* untuk memecahkan suatu permasalahan yang ada di dalam diri siswa. Perbedaan dari penelitian ini terletak pada subjek nya, serta di dalam penelitian saudara Devi Masona menggunakan kata “efektivitas” yang berarti hubungan. Dalam penelitian tersebut hubungan adalah mengukur korelasi antara dua variabel baik yang sudah jelas secara literatur berhubungan atau permasalahan yang akan diteliti sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kata “Pengaruh” yang meneliti pola kausalitas atau fungsi sebab akibat dari sebuah variabel.
2. Skripsi yang disusun oleh Sinta Setiyana yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik Di Smk Muhammadiyah 1 Bandung”, hasil dari penelitian yang telah dilakukan saudara Sinta Setiyana menunjukkan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap penurunan prokrastinasi akademik siswa. Hal ini dibuktikan dari adanya perbedaan penurunan skor hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sedangkan pada skor *pretest* dan *posttest*

¹²Devi Masona, “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII Di SMPN 26 Bandar Lampung”, (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2018)

kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan.¹³ Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif serta menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk menggali permasalahan yang ada didalam diri siswa. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh saudari Sinta Setiyana dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada subjek penelitian serta perbedaan yang terletak di variabel dependen dalam judul penelitian, dan dalam penelitian

3. Tesis yang disusun oleh Amani, S.Sos.I yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Empati Siswa”. Penelitian dalam Tesis ini menggunakan dua metode yaitu metode penelitian kualitatif dan metode kuantitatif dan hasil dari penelitian tersebut terlihat dari pengujian hasil *pretest* dan *posttest* subjek penelitian yang mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* nilai rata-rata (mean) dari skor *pretest* dan *posttest* disimpulkan hipotesis diterima dengan nilai signifikan 0,018 yang berarti $p < 0,005$ dengan nilai $Z = -2,371$. Peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dengan nilai rata-rata (mean) dari keduanya yaitu, untuk skor *pretest* 91,70 dan skor *posttest* 128,57.¹⁴ Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk melakukan pemecahan permasalahan, sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian yang dilakukan oleh Amani adalah menggunakan metode kualitatif dan metode kuantitatif sedangkan peneliti hanya menggunakan metode kuantitatif, serta perbedaan lainnya terletak pada subjeknya, dimana penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan empati sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu untuk meningkatkan *psychological well-being*

¹³Sinta Setiyana, “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik”, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang, 2018)

¹⁴Amani, “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan Empati Siswa”, (Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018)

atau juga disebut kesejahteraan psikologis. Maka terdapat perbedaan pada variabelnya.

4. Jurnal yang ditulis oleh Eka Safriliani, Enci Zarkasih, Yusuf Maulana, dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa SMK”. Penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa SMK Pembangunan Nasional melalui konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang diberikan perlakuan (treatment) rata-rata mengalami peningkatan *self-efficacy*, terdapat selisih hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang signifikan. Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* siswa kelas X SMK Pembangunan Nasional dapat ditingkatkan dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT.¹⁵ Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan jurnal ini adalah menggunakan konseling kelompok dengan teknik CBT dalam melakukan penelitian sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitiannya dan variabelnya, penelitian ini dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa SMK sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa di SMP.
5. Jurnal yang ditulis oleh Muwakhidah dan Cindy Asli Pravesti, dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”, hasil dari penelitian tersebut adalah konseling kelompok dengan teknik CBT efektif untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karier siswa dibanding konseling realita. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan siswa sebagai sampel pada konseling kelompok mengalami penurunan keraguan dalam mengambil keputusan karier yang lebih tajam

¹⁵ Eka Safriliani, Enci Zarkasih, Yusuf Maulana, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa SMK”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*,”17 no.1 (2020) <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i01.734>

dibandingkan kelompok kontrol.¹⁶ Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah sama-sama menggunakan konseling kelompok dengan teknik CBT untuk memecahkan suatu permasalahan. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek serta variabelnya.

Dari uraian di atas dapat diketahui persamaan dan perbedaan dari penelitian terdahulu yang dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yang berjudul Pengaruh Layanan Kelompok Dengan Teknik CBT Dalam Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Di SMPN17 Mesuji. Peneliti dapat menyimpulkan dari kelima penelitian tersebut memiliki persamaan terhadap teori yang akan digunakan yaitu Konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) serta menggunakan metode kuantitatif dan Perbedaan dari kelima kajian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada subjek serta variabel-variabel dari kelima kajian tersebut.

H. Sistematika penelitian

1. BAB I Pendahuluan

Menjelaskan mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, sistematika penelitian.

2. BAB II Landasan Teori Dan Pengajuan Hipotesis

Pada bab ini dibahas secara rinci teori yang digunakan yang dijadikan sebagai landasan dalam melakukan penelitian serta teori-teori yang relevan dengan penelitian dan pengajuan hipotesis.

¹⁶ Muwakhidah, Cindy Asli Pravesti, "Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan", *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 2 no.2 (2017) <http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p066>

3. BAB III Metode Penelitian

Menjelaskan mengenai waktu dan tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengumpulann data, definisi operasional variable, instrumen penelitian, uji validitas, dan reliabilitas data, uji prasarat analisis, uji hipotesis.

4. BAB IV Hasil PenelitianDan Pembahasan

Memaparkan dan menganalisis data-data yang didapatkan dari hasil pengujian.

5. BAB V Penutup

Menjelaskan mengenai kesimpulan akhir penelitian dan saran-saran yang direkomendasikan berdasarkan pengalaman dilapangan untuk perbaikan proses pengujian selanjutnya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Definisi Konseling Kelompok

Menurut Natawidjaja “konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam kelompok dan bersifat pencegahan serta penyembuhan, dan diarahkan pada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan serta pertumbuhannya”.¹

Shertzer dan Stone berpendapat bahwa kebutuhan akan adanya konseling pada hakikatnya timbul dari dalam dan luar individu yang menimbulkan pertanyaan tentang: apa yang seharusnya dilakukan individu. Dalam hal ini konseling mengambil peran agar individu dapat menjawab pertanyaan yang mengganggu pikiran serta tingkah lakunya sehingga individu mampu mengatasi permasalahannya sendiri.²

Menurut Pauline HaKSison dalam prosesnya konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, antara lain; kemampuan dalam membangun hubungan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan dalam menghadapi konflik.

Gazda berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu proses interpersonal dinamis yang berfokus pada usaha dalam berfikir serta tingkah laku, dan melibatkan fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, dan pengertian.³

Shertzer dan Stone berpendapat bahwa kebutuhan akan adanya konseling pada hakikatnya timbul dari dalam dan luar individu yang menimbulkan pertanyaan tentang: apa yang

¹Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, 2 ed (Semarang: UPT UNNES Press,2005), 122.

² Namora Lumonggo Lubis, *Konseling Kelompok*, 1 ed (Jakarta: KENCANA, 2016), 19

³ M. Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, 1 ed (Bandung: Alfabeta,2014),7.

seharusnya dilakukan individu. Dalam hal ini konseling mengambil peran agar individu dapat menjawab pertanyaan yang mengganggu pikiran serta tingkah lakunya sehingga individu mampu mengatasi permasalahannya sendiri.

Dari beberapa pendapat diatas dapat peneliti asumsikan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang diberikan kepada klien untuk memecahkan masalah dalam situasi kelompok yang dimana konselor dan konseli berinteraksi dalam bentuk kelompok yang dinamis, untuk memfasilitasi perkembangan individu atau membantu individu dalam menghadapi masalah, baik permasalahan tentang sosial, karir, pribadi, belajar, dan lain sebagainya. Serta membuat rencana dan membuat keputusan yang tepat, memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri serta orang lain. Konseling kelompok sangat efektif untuk individu yang tidak bisa mengungkapkan masalahnya dengan sendiri karena dalam layanan ini dilakukan secara berkelompok.

2. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok memiliki dua fungsi yaitu fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami individu. Layanan preventif yaitu layanan yang diarahkan untuk mencegah terjadinya permasalahan pada diri individu. Seperti yang dikatakan oleh Juntika Nurihsan bahwa konseling kelompok bersifat penyembuhan dan pencegahan. Bersifat penyembuhan dalam arti membantu individu untuk dapat keluar dari permasalahan yang sedang terjadi atau sedang dialaminya dengan memberikan kesempatan, dorongan, dan juga arahan kepada individu untuk dapat mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Dan dikatakan bersifat pencegahan yaitu individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi seperti individu pada umumnya di masyarakat, tetapi memiliki kelemahan dalam

kehidupannya sehingga berpengaruh dalam berkomunikasi dengan orang lain.⁴

3. Tujuan Konseling Kelompok

Prayitno berpendapat bahwa tujuan konseling kelompok dibagi menjadi dua yaitu umum dan khusus.

a. Tujuan Umum

Tujuan umumnya ialah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, terutama kemampuan komunikasi konseli. Dalam hal ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan berkomunikasi seorang selalu terganggu perasaan, wawasa, pikiran, sikap yang tidak objektif, sempit dan tidak efektif.

b. Tujuan khusus

Tujuan khususnya ialah untuk membahas topik yang mengandung konflik aktual serta menjadi perhatian peserta. Dengan dinamika yang intensif, mendorong pengembangan perasaan, pikiran dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif.

Menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan layanan konseling kelompok antara lain:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani *public speaking* atau mampu berkomunikasi dengan baik.
- b. Memberikan pengajaran kepada anggota kelompok untuk memiliki rasa empati serta menjaga keharmonisan dengan anggota kelompoknya.
- c. Mampu mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota.
- d. Mampu mengentaskan permasalahan kelompok.⁵

Dari pendapat diatas dapat peneliti simpulkan bahwa dalam konseling kelompok mempunyai tujuan yang matang untuk masa depan siswa yaitu membantu individu untuk menemukan jati dirinya, mengarahkan, serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan teman sebayanya.

⁴ Ibid.,9

⁵ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Konseling Disekolah*, 1 ed (Jakarta: Rineka cipta,2008),49.

4. Manfaat Konseling Kelompok

Menurut Sherzer dan Stone manfaat konseling kelompok antara lain;

- a. Dengan konseling kelompok maka konselor dapat berhubungan lebih dengan banyak siswa.
- b. Dibanding konseling individu para siswa lebih menerima konseling kelompok, Karena dengan konseling individu siswa sering dianggap bermasalah.
- c. Dengan konseling kelompok memungkinkan siswa untuk membangun keterampilan intrapersonal.
- d. Dalam hal waktu konseling kelompok dianggap lebih efektif.
- e. Konseling kelompok dianggap mampu untuk mengubah tabi'at, kepribadian, sikap dan penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Peserta konseling kelompok lebih mudah menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.
- h. Menjadikan siswa lebih terbuka dalam segala hal.⁶

5. Perbedaan Konseling Dan Bimbingan Kelompok

Ada beberapa perbedaan konseling kelompok dan bimbingan kelompok;

- a. Konseling kelompok adalah suatu proses pencegahan dan suatu proses penyelesaian masalah sedangkan bimbingan kelompok lebih bersifat pemberian bantuan dan program pencegahan.
- b. Peserta konseling kelompok lebih sedikit dibandingkan peserta bimbingan kelompok.
- c. Seorang ketua kelompok didalam konseling kelompok merupakan ahli, sementara dalam bimbingan kelompok tidak.

⁶Amla salleh dkk, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, 3 ed (persatuan penerbit buku Malaysia, 2006),128.

- d. Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan ditempat yang terbuka sedangkan konseling kelompok dilaksanakan ditempat yang tertutup, hening, tenang dan nyaman, agar kegiatan konseling dapat berjalan dengan baik.
 - e. Bimbingan kelompok segala sesuatu ditetapkan oleh ketua, sedangkan konseling kelompok ditentukan bersama.
 - f. Pertemuan bimbingan konseling hanya satu dua kali saja, sedangkan konseling kelompok lebih banyak.⁷
- Konseling kelompok adalah proses pencegahan dan penyelesaian masalah sementara bimbingan kelompok bersifat membantu serta mencegah dalam situasi kelompok untuk mengoptimalkan siswa atau siswa.

6. Asas-Asas Konseling Kelompok

Ada beberapa asas dalam konseling kelompok yang perlu diperhatikan, antara lain;

a. Asas Kerahasiaan

Asas kerahasiaan adalah hal yang sangat penting dalam pelaksanaan konseling kelompok karena permasalahan dalam konseling kelompok bersifat pribadi atau rahasia, dan anggota kelompok diharapkan mampu menjaga pembicaraan serta tindakan apapun yang terjadi didalam proses konseling kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Didalam konseling kelompok asas kesukarelaan berlangsung atas dasar sukarela baik dalam kehadiran, penyampaian, pendapat bahkan tanggapan dari anggota yang bersifat suka dan rela tanpa adanya paksaan.

c. Asas Keterbukaan

Dalam konseling kelompok asas keterbukaan sangatlah penting, karena jika anggota kelompok tertutup ataupun enggan untuk menceritakan masalahnya maka akan mempersulit konselor untuk memahami permasalahan yang ada serta muncul keraguan dan kekhawatiran.

d. Asas Kegiatan

⁷Amla sallah, Zuria Muamad, Saleh Amal, *Bimbingan dan Konseling Sekolah*, 4 ed (Kuala Lumpur: WATAN SDN.BHD),125.

Apabila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan maka hasil dalam kegiatan konseling kelompok tidak akan berarti dan tidak mencapai tujuan-tujuan konseling kelompok.

e. Asas Kenormatifan

Anggota kelompok dituntut untuk menghargai setiap pendapat orang lain, apabila ada yang ingin mengungkapkan pendapat maka anggota lain mempersilahkan terlebih dahulu dalam hal ini pelayanan konseling kelompok sesuai dengan norma yang berlaku.

f. Asas Kekinian

Dalam konseling kelompok membahas permasalahan yang bersifat sekarang atau masalah yang sedang terjadi saat ini bukan masalah yang dialami pada masa lampau atau dimasa yang akan datang.⁸

Dari penjelasan diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa konseling kelompok terdapat enam asas diantaranya; asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan asas kekinian. Asas tersebut merupakan peranan yang sangat penting untuk menentukan pelaksanaan konseling kelompok secara efektif.

7. Tahapan Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, ada 4 tahap dalam penyelenggaraan konseling kelompok yaitu:

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, melibatkan diri dalam kehidupan kelompok. Kemudian saling memperkenalkan diri dan memaparkan tujuan atau harapan yang ingin dicapai.

b. Tahap Peralihan

Tahap ini disebut juga “jembatan” diantara tahap pertama dan tahap ketiga. Tugas konselor pada tahap ini adalah membantu anggota untuk mengatasi kecemasan,

⁸Hartono, Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, 3 ed (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012),39-43.

kegelisahan, serta sikap mempertahankan diri dan sikap keegoisan atau ketidak sabaran yang timbul.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah tahap inti dari konseling kelompok dengan keadaan yang ingin dicapai yaitu; terselesaikannya pembahasan secara tuntas mengenai permasalahan yang sedang dihadapi anggota kelompok serta terciptanya keinginan untuk mengembangkan diri, baik yang berdasarkan kemampuan berkomunikasi maupun pendapat yang diungkapkan oleh kelompok.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahapan ini ada dua kegiatan yaitu penilaian atau tindak lanjut. Tahap pengakhiran merupakan penutup dari beberapa kegiatan yang telah dilaksanakan dengan tujuan tuntasnya topik permasalahan yang dibahas oleh kelompok. Maka dari itu pemimpin kelompok sangat berperan penting dalam memberikan penguatan (reinforcement) terhadap hasil yang telah dicapai oleh sebuah kelompok.⁹

Dari penjelasan diatas maka peneliti simpulkan bahwa konseling kelompok dilakukan secara sistematis, agar dapat terlaksana secara efektif hendaknya dilakukan berdasarkan tahapan yang telah diuraikan diatas.

8. Keterampilan Yang Harus Dimiliki Ketua Kelompok

Corey berpendapat bahwa dalam konseling untuk menjadi ketua kelompok yang berkesan, harus mempunyai ketrampilan serta latihan yang mencukupi. Keterampilan yang harus dikuasai ketua kelompok antara lain:

a. *Attending*

- 1) Penerimaan klien
- 2) Memberi fokus
- 3) Perilaku non verbal
- 4) *Blocking*

⁹Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 5 ed (Bandung: Rafika Aditama,2003),325.

- b. *Listening*
 - 1) Parafrasa
 - 2) Keterampilan mendengar
- c. *Focusing*
 - 1) Dorongan minimal
 - 2) Membuat penjelasan
 - 3) Pertanyaan tertutup dan terbuka
 - 4) Konfrontasi
- d. *Influsing*
 - 1) Refleksi
 - 2) Penafsiran
 - 3) Membuat rumusan.¹⁰

9. Ciri-Ciri Ketua Kelompok Yang Berkesan

Didalam kelompok ketua merupakan orang yang sangat berperan penting, jika dalam sebuah kelompok tidak memiliki ketua maka dalam kelompok itu hanya akan terjadi perbincangan umum. Tugas ketua kelompok ialah mendorong anggota menjadi aktif dalam sesi konseling kelompok.

Berikut adalah ciri-ciri agar ketua kelompok menjadi berkesan;

- a. Memiliki kecakapan dalam berkomunikasi
- b. Mempunyai sikap terbuka
- c. Ikhlas
- d. Selektif dalam menilai
- e. Ramah dan tenang
- f. Bijaksana dalam menerima pendapat
- g. Bersedia menerima kritik dan teguran dari anggota kelompok.¹¹

10. Keunggulan dan Keterbatasan Konseling Kelompok

- a. Keunggulan Konseling Kelompok
 - 1) Menghemat waktu dan energi
 - 2) Menyediakan sumber belajar dan masukan untuk klien

¹⁰Ibid., 58.

¹¹Prayitno Dan Amti E. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta;Rineka Cipta, 2013. Hlm.137

- 3) Pengalaman-pengalaman komunalitas dalam konseling kelompok dapat meringankan beban klien
 - 4) Memenuhi kebutuhan akan memiliki
 - 5) Menjadi sarana untuk melatih dan mengembangkan keterampilan dan perilaku sosial dalam suasana yang mendekati kondisi kehidupan nyata
 - 6) Menyediakan kesempatan untuk belajar dari pengalaman orang lain
 - 7) Memberikan motivasi yang lebih kuat kepada konseli untuk berperilaku konsisten sesuai dengan rencana tindakanya
 - 8) Menjadi sarana eksplorasi
- b. Keterbatasan Konseling Kelompok
- 1) Tidak cocok digunakan untuk menangani masalah-masalah perilaku tertentu seperti agresi yang ekstrim, konflik kakak dan adik atau orang tua-anak yang intensif
 - 2) Ambiguitas inheren yang melekat dalam proses kelompok menyebabkan beberapa konselor terlalu mengendalikn kelompok
 - 3) Permasalahan yang muncul dalam kelompok terkadang mengganggu nilai-nilai personal atau membahayakan hubungan klien atau konselor dengan pihak lain seperti orang tua.
 - 4) Unsur konfidensialitas yang sangat esensial bagi kelompok yang efektif sulit untuk dicapai dalam konseling kelompok
 - 5) Modeling perilaku yang tidak diinginkan sulit untuk dieliminasi
 - 6) Meningkatnya ketegangan, kecemasan, dan keterlibatan yang terjadi dapat menimbulkan akibat yang tidak diinginkan
 - 7) Kombinasi yang tepat dari anggota kelompok adalah penting, tetapi sulit untuk dicapai
 - 8) Beberapa anggota kelompok menerima perhatian individual yang tidak memadai

- 9) Adanya kesulitan untuk menjadwalkan konseling kelompok dalam adegan sekolah

B. *Cognitive behavior therapy* (CBT)

1. Definisi CBT

Definisi dari *Cognitive behavior therapy* atau disebut dengan terapi perilaku adalah sebuah pola terapeutik, dan sudah berulang kali di buktikan sebagai intervensi yang efektif untuk berbagai permasalahan psikologis manusia.¹³

Bush berpendapat bahwa CBT adalah gabungan dari dua pendekatan psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*. Terapi yang berfokus pada pikiran dan kepercayaan.¹⁴

Spiegler & Guevremont menyatakan CBT adalah psikoterapi yang berfokus pada pemahaman secara langsung. Jika seorang individu merubah pikiran maladaptifnya maka secara tidak langsung tingkah laku yang tampak juga berubah (*overt action*). Beck juga mengatakan salah satu tujuan CBT adalah membantu seseorang untuk mengubah pemikiran atau pemahaman yang rasional menjadi irasional.¹⁵

Dobson dan Dobson menyatakan bahwa *cognitive behavior therapy* (CBT) atau kognitif perilaku merupakan perpaduan antara terapi kognitif dan perilaku yang berfokus membantu individu dalam memodifikasi perilaku dan pikiran, keyakinan, serta sikap-sikap yang mendasari perilaku tersebut. Pada terapi ini berasumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh komponen kognitif yakni pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu, langkah yang dilakukan untuk

¹³Jane E Fisher, William Tdonohue, *Cognitive Behavior Therapy*, 1 ed (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 1

¹⁴Yahya AD dan Megalia, "Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 3 no.2 (2016): 33 -8, <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>

¹⁵Elna Yuslimi Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games pada Individu Yang Mengalami Games Addiction" *Jurnal Psikologi*, 9 no. 1 (2013): 24-19, <http://doi.org/10.24014/jp.v9i1.136>

mengubah perilaku bermasalah adalah mengubah kognitifnya.¹

Berdasarkan definisi diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang berfokus pada restrukturisasi akibat kejadian yang merugikan diri seseorang baik fisik ataupun psikis.CBT merupakan teknik konseling untuk meningkatkan ataupun merawat kesehatan mental.Berfokus pada modifikasi fungsi berfikir, merasa serta bertindak.Sementara behavior therapy berfokus untuk hubungan yang baik antar situasi masalah dan kebiasaan mereaksi permasalahan.

2. Sejarah Kemunculan CBT

Pada tahun 1960-an Aaron T Beck merupakan seorang dokter sekaligus psikoanalisis, merasa psikoanalisis kurang efektif untuk menanganai pasien-pasiennya. Beck mengatakan perlu adanya terapi yang memiliki ciri seperti : lebih terstruktur, lebih singkat waktunya, berorientasi pada masa kini, ditujukan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi, memodifikasi pemikiran yang irasional dan perilaku. Sementara psikoanalisis mempunyai kelemahan seperti kurang terstruktur terapinya, membutuhkan waktu yang cukup lama bahkan dalam jangka waktu hingga bertahun-tahun untuk mengatasi suatu permasalahan klien, lebih menggali hal yang tidak disadari yang bahkan menggali informasi lima tahun pertama kehidupan klien.Selain Aaron T Beck, Albert Ellis merasakan hal yang sama, Albert Ellis mengevaluasi psikoanalisis kurang efektif sehingga menyebabkan terhambatnya kemajuan klien. Berdasarkan pengamatanya, klien akan cepat membaik ketika ada perubahan cara berpikir baik tentang dirinya sendiri, permasalahanya maupun dunia pada umumnya.²

¹Setia Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*, 1 ed (Jawa Tengah: myhammadiyah University Press, 2019), 4

² Ibid., 6

3. Tujuan Konseling CBT

Teknik CBT mempunyai tujuan yaitu memberi stimulus konseli agar menentang pemikiran dan emosi yang tidak benar dengan cara memberikan bukti-bukti yang bertentangan dengan apa yang mereka percaya tentang masalah yang sedang dihadapi. Dalam hal ini konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang dogmatis dalam dirinya serta mencoba menguranginya.

Ada beberapa ahli CBT seperti Oemarjoedi berpendapat bahwa fokus penting dalam konseling bukanlah dari masa lalu. Oleh karena itu pelaksanaan konseling lebih berfokus pada masa sekarang atau masa kini dibandingkan dengan masa lalu. Tetapi masa lalu juga masih berperan dalam CBT, karena masa lalu tetap mempunyai ruang di kehidupan konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya. Untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir untuk mencapai suatu perubahan dimasa yang akandatang. Oleh karena itu, CBT lebih menekankan pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negative menjadi positif.³

4. Proses Terapi CBT

Menurut Aaron T. Beck (Oemarjoedi), konseling cognitive behavior memerlukan 12 sesi pertemuan. Setiap langkah harus disusun secara sistematis dan terencana. Langkah-langkahnya antara lain; Pertama: asesmen dan diagnose dilakukan 2 sesi, kedua; pendekatan kognitif dilakukan 2 sampai 3 sesi, ketiga; formulasi status dilakukan 3 sampai 5 sesi, keempat; fokus konseling dilakukan 4 sampai 10 sesi, kelima; intervensi tingkah laku dilakukan 5 sampai 7 sesi, langkah keenam; dilakukan perubahan *core beliefs* dilakukan 8 sampai 11 sesi dan langkah terakhir pencegahan dilakukan dengan 8 sampai 11 sesi.⁴

Berikut adalah 10 tahapan dari konseling CBT;

³Oemarjoedi, A Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Psikoterapi*, 3Ed(Jakarta: Kreatif Media ,2003),196.

⁴Putranto A Kasandra, *Aplikasi Cognitive Behavior dan Behavior Activation dalam Intervensi Klinis*, 4 ed (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media, 2016),190.

1. Membangun agenda yang bermakna untuk konseli
2. Mengukur intensitas mood seseorang
3. Mengidentifikasi dan mereview problem yang ditunjukkan
4. Membangun ekspektasi konseli dalam perlakuan
5. Memberi pengajaran kepada konseli tentang konseling kognitif dan peran konseli
6. Mencari tahu bagaimana kesulitan konseli mendiagnosisnya
7. Menentukan tujuan konseli
8. Memberikan tugas kepada konseli
9. Meringkas sesi konseli
10. feed back dari konseli⁵

5. Prinsip-Prinsip *Cognitive behavior therapy* (CBT)

Beck mengungkapkan prinsip-prinsip dasar CBT sebagai berikut;

- a. CBT didasarkan pada formulasi yang berkembang dari problematika konseli dan konseptualisasi kognitif konseli.
- b. CBT didasarkan pada pemahaman yang samaantara konselor dengan konseli terhadap permasalahan yang sedang terjadi dengan suasana konseling yang penuh kenyamanan serta empat dan respon terhadap permasalahan yang sedang terjadi yang menimbulkan pemahaman yang sama terhadap permasalahan yang dihadapi konseli.
- c. CBT memerlukan positif aktif serta kolaborasi, dimana konseli ditempatkan sebagai tim dalam konseling. Maka didalam konseling akan mendapatkan keputusan yang telah disepakati.
- d. CBT mengarah pada tujuan serta berfokus pada permasalahan.
- e. CBT berfokus pada kejadian yang sedang terjadi saat ini.
- f. CBT adalah pembelajaran yang memiliki tujuan untuk memberikan pembelajaran kepada konseli agar menjadi

⁵ Megalia, Pengaruh Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self Control dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMPN 9 bandar lampung, 2016,190.

- terapis untuk dirinya sendiri, serta menekankan pada pencegahan.
- g. CBT berlangsung dengan waktu yang terbatas.
 - h. CBT merupakan terapi yang terstruktur, yakni terdiri dari tiga bagian konseling. *Pertama*, mengkaji feel dan emosi konseli, *kedua*, mengkaji kejadian satu minggu kebelakang, *ketiga*, menetapkan agenda sesi konseling.
 - i. CBT mengedukasi konseli agar dapat mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menanggapi pemikiran keyakinan mereka.
 - j. CBT menggunakan teknik untuk merubah pemikiran, tingkah laku, dan perasaan.⁶

2. Arah Pengembangan CBT

Sejak CBT diperkenalkan hingga berkembang pesat saat ini, beragam kelompok tritmen telah dimasukkan sebagai kelompok terapi CBT. Selain itu dengan perkembangan teknologi dan informasi, para ahli CBT telah mengembangkan terapi ini dengan memanfaatkan keunggulan teknologi. Penelitian-penelitian CBT dikembangkan menggunakan internet dilakukan sekitar tahun 1990. Hasilnya menunjukkan terapi CBT berbasis computer efektif untuk mengatasi depresi, gangguan panik, kecemasan sosial, dan gangguan kecemasan umum. Pengembangan CBT yang berbasis internet ini akan membawa dampak positif. Misalnya:

- a. Mengatasi keterbatasan jumlah terapis yang tidak seimbang dengan jumlah klien.
- b. Unggah materi layanan psikologis melalui internet memberi kesempatan kepada masyarakat untuk dapat mengakses materi-materi yang dibutuhkan secara bersamaan tanpa harus mengantri satu persatu.

⁶Romatya Tri Andini, "Implementasi Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) dengan Teknik Restrukturasi Kognitif dalam Mengelola Konsep Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung". (Skripsi, Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN, Lampung, 2017), 22-26.

- c. Menyediakan layanan berbiaya murah dan cepat. Akses layanan berbasis internet ini dapat dinikmati masyarakat seketika pada saat dibutuhkan dengan biaya yang gratis.
- d. Terapis yang profesional bisa menyajikan berbagai materi melalui internet sehingga bisa dijangkau oleh masyarakat secara luas.⁷

7. Kekurangan Dan Kelebihan *Cognitive behavior therapy*

a. Kelebihan

- 1). Untuk mengukur kemampuan interpersonal dan kemampuan sosial seseorang.
- 2). Melatih ketegasan.
- 3). Membangun keterampilan sosial seseorang.
- 4). Membangun keterampilan untuk meningkatkan hubungan.
- 5). Membangun keterampilan berkomunikasi serta bersosialisasi.
- 6). Berfokus pada perilaku dan dalam kognitif seseorang.

b. Kekurangan

- 1). Didalam terapi ini membutuhkan motivasi yang sangat besar karena keinginan untuk merubah perilaku adalah hal yang utama.
- 2). Hanya mengukur dan mengetahui kondisi pada saat itu, selain itu membutuhkan waktu yang cukup lama.

C. Psychological well-being

1. Definisi *Psychological well-being*

Ryff berpendapat bahwa *psychological well-being* adalah sebuah istilah untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang sesuai dengan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif. Ryff juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Yang mana seseorang bisa menerima kekuatan serta kelemahan yang berada dalam diri individu tersebut. Memiliki kepercayaan diri dalam mengambil sebuah keputusan serta

⁷Asyanti, *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*, 1 ed, 20.

mandiri, mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, mempunyai tujuan hidup, serta merasa dirinya mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya.

Ryff dan Singer mengungkapkan bahwa tingkat kesejahteraan tingkat psikologis yang tinggi merujuk pada individu yang memiliki hubungan baik dengan lingkungan, mempunyai rasa percaya diri yang baik, serta dapat membangun hubungan personal yang baik antar individu lainnya.

Bartram & Boniwell, *psychological well-being* memiliki hubungan dengan kepuasan pribadi, rasa syukur, harapan, suasana hati, *engagement*, memaknai diri sendiri, harga diri, kesenangan, kepuasan, serta optimisme, mengenali diri sendiri dengan mengembangkan bakat dan minat yang ada di dalam dirinya.

Dari beberapa pendapat diatas maka peneliti dapat simpulkan dalam penelitian ini lebih memiliki kecocokan dengan pendapat Ryff yang mana mengarah pada keadaan individu yang menghadapi beberapa hal yang dapat memicu permasalahan yang ada di dalam dirinya, mampu melewati kondisi yang sulit dalam kehidupannya serta mengandalkan kemampuan yang dimilikinya, sehingga individu merasa masih memiliki kesejahteraan batin dalam kehidupannya.⁸

2. Definisi *Psychological well-being* Perspektif Islam

Psychological well-being merupakan keadaan individu yang ditandai dengan adanya perasaan positif seperti bahagia, mempunyai rasa kepuasan dalam hidup dan tanpa adanya gejala-gejala depresi atau hal yang negatif lainnya. Hal tersebut dipengaruhi oleh adanya fungsi psikologis yang positif seperti penerimaan diri, relasi sosial yang positif, memiliki tujuan hidup, perkembangan pribadi, penguasaan lingkungan dan otonomi.

⁸Devi Tri Wahyuningtyas “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological well-being*) Orang Tua dengan Anak ADHD (*Attention Deficit Hyperactive Disorder*) di Surabaya (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), 18.

Dimensi-dimensi psikologis dalam perspektif islam sebagai berikut :

a. Penerimaan diri

Segala sesuatu yang berasal dari manusia itu berasal dari diri nya sendiri baik berupa nikmat maupun kesalahan. Nikmat maupun bencana yang menimpa mereka mampu dijadikan pengalaman yang memicu motivasi mereka agar menjadi pribadi yang lebih baik dan tidak mengulangi kesalahan-kesalahan yang terjadi pada masa lalu. Karena manusia yang mampu menerima dirinya merupakan individu yang memiliki penerimaan diri secara apa adanya berdasarkan pengalamannya.

b. Hubungan baik dengan orang lain

Jika berbuat baik kepada orang lain maka Allah akan menambahkan kebaikan kepadanya, dengan kata lain orang yang berbuat baik berarti berbuat baik untuk dirinya sendiri. Hubungan positif terhadap orang lain merupakan tingkat kemampuan dalam berhubungan hangat dengan orang lain, hubungan interpersonal yang didasari oleh kepercayaan, serta perasaan empati, mencintai dan kasih sayang yang kuat.

c. Otonomi atau Kemandirian

Otonomi adalah tingkat kemampuan individu dalam menentukan nasib sendiri, kebebasan, pengendalian internal, individual, dan pengaturan perilaku internal. Hal ini merupakan dasar kepercayaan bahwa pikiran dan tindakan individu berasal dari dirinya sendiri, tanpa adanya kendali dari orang lain.

d. Penguasaan terhadap lingkungan

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikis. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan di lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks

lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya.⁹

3. Perbedaan *Psychological well-being* dan *Subjective well-being*

Terdapat dua pendekatan yang biasa digunakan dalam melihat kesejahteraan individu secara psikologis. Pendekatan pertama (*subjective well-being*) melihat kesejahteraan psikologis individu dari sisi afektif dan evaluasi kognitif terhadap kehidupannya. Pendekatan kedua (*psychological well-being*) memandang kesejahteraan psikologi individu berdasarkan aspek-aspek yang mengindikasikan bahwa individu berfungsi secara positif dalam kehidupannya.

Burns menyatakan bahwa riset mengenai kesejahteraan manusia (*well-being*) terbagi menjadi dua pendekatan besar yaitu *psychological well-being* dan *subjective well-being*. Pendekatan ini memiliki dasar filosofis yang berbeda, *subjective well-being* berlandaskan pada pendekatan yang bersifat hedonic, yang dimana rasa senang dan kebahagiaan merupakan hal yang utama bagi individu, terlepas dari apakah rasa senang itu membawa kebaikan atau tidak. *Psychological well-being* memiliki akar filosofis yang sejalan dengan *Nichomachean Ethics* dari Aristoteles yang menjelaskan seperti apa hidup yang baik itu (*eudaimonia*).¹⁰

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Psychological well-being*

Ryff mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain;

a. Usia

Berdasarkan dari data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ryff, penguasaan lingkungan serta

⁹ Ibid.,35

¹⁰ Alfikali, "Perspektif dalam Kesejahteraan psikologis Manusia: Suatu Pengantar", PDF, (*National Seminar on Physical Fitness and Psychological well-being During Themice Coronavirus Pandemic*, Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang, November 15 2020).

kemandirian menunjukkan peningkatan berdasarkan perbandingan usia (usia 25-39, usia 40-59, usia 60-74).

b. Jenis kelamin

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Ryff, faktor jenis kelamin menunjukkan sebuah perbedaan yang signifikan pada aspek hubungan positif dengan orang lain serta aspek pertumbuhan pribadi. Perbandingan usia (usia 25-39, usia 40-59, usia laki-laki).

c. Tingkat pendidikan dan pekerjaan

Tingginya tingkat pendidikan dan status pekerjaan yang tinggi menunjukkan individu memiliki faktor pengaman (uang, ilmu, keahlian) ketika menghadapi sebuah masalah, tekanan serta tantangan dalam hidupnya. Hal ini berkaitan dengan kesulitan ekonomi, jika seorang individu mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan pokok maka dapat menyebabkan menurunnya kesejahteraan psikologis.

Adapun penelitian yang dikemukakan oleh Schmutte dan Ryff, yang menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* sebagai berikut;

a. Kepribadian

Apabila seseorang memiliki kepribadian yang menunjukkan sifat-sifat seperti mudah stress, mudah marah serta labil akan menjadi penyebab terbentuknya kesejahteraan psikologis yang rendah. Dan sebaliknya jika individu memiliki kepribadian yang baik maka individu akan lebih sejahtera dan bahagia karena sanggup melewati segala tantangan yang terjadi di dalam kehidupannya.

b. Pekerjaan

Pekerjaan memiliki sifat rentan terhadap korupsi, keadaan organisasi yang tidak mendukung serta pekerjaan yang tidak sesuai keinginan bisa menyebabkan timbulnya keadaan *psychological well-being* yang rendah

c. Kesehatan dan fungsi fisik

Jika seseorang mengalami masalah kesehatan serta fungsi fisik yang tidak optimal tentu seseorang akan merasa

terganggu, hal ini dapat menyebabkan penurunan *psychological well-being*.¹¹

Dari beberapa pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan status pekerjaan (kelas sosial), kepribadian, kesehatan dan fungsi fisik.

5. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Dimensi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff mengacu pada teori *positive functioning*, teori perkembangan, dan teori kesehatan mental.¹² Ryff menyusun enam dimensi *psychological well-being* sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri baik pada masa kini dan masa lalunya. Individu yang memberikan penilaian positif pada dirinya sendiri adalah individu yang memahami serta menerima berbagai aspek diri baik kualitas baik maupun kualitas buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri maka akan menunjukkan ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang terjadi pada masa lalunya, bermasalah dengan kualitas personalnya serta tidak bisa menerima diri sendiri atau ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri.

¹¹Sukma Adi Galuh Amawidyawati, Muhana Sofiaty Utami, 2015 "Religiusitas Dan *Psychological Well-Being* Pada Korban Gempa," *Jurnal Psikologi* 34, no. 2 (2015): 176-167 <https://doi.org/10.22146/jpsi.7079>

¹²Ingrid E. Wells ed., *Psychological Well-Being* (tt.p: Nova Science Publisher, 2010), 123

b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Hubungan positif merupakan kemampuan individu yang mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain disekitarnya. Dalam dimensi ini individu yang tinggi adalah mampu menjalin hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati, afeksi, dan memahami prinsip member serta menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, maka akan terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal.

c. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas tetapi mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi tinggi ditandai dengan bebas, mampu menentukan nasib sendiri (*self-determination*) serta mengatur perilaku diri sendiri, mandiri, mampu terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan selalu mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegang teguh dari penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh terhadap tekanan sosial.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai kebutuhan. Dalam dimensi ini individu memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur serta mengendalikan situasi dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, individu

yang memiliki penguasaan diri yang rendah akan mengalami kesulitan mengatur situasi dalam kehidupan sehari-hari, merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya.

e. Tujuan Hidup (*Purpose Of Life*)

Dalam dimensi ini tujuan hidup berarti individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memiliki keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, serta merasa bahwa pengalaman hidup di masa lalu dan masa kini memiliki makna. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi ini merasa kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, serta tidak memiliki harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang tinggi dalam dimensi ini di tandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang rendah akan merasa dirinya tidak mengalami perubahan, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan serta kehilangan minat dalam kehidupannya.¹³

¹³ Ibid., 127

DAFTAR RUJUKAN

Buku

- Amla salleh, Zuria Muhamad, Saleh Amal, *Bimbingan Dan Konseling Sekolah*, (Kuala Lumpur: WATAN SDN.BHD)
- Amla salleh dkk, 2006 "*Bimbingan Dan Konseling Sekolah*", (persatuan penerbit buku Malaysia).
- Corey, Gerald, 2003 "*Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*", (Bandung: Rafika Aditama)
- Duwi Priyanto, 2014 *Pengolahan Data Terpraktis*, (Yogyakarta: CV Amdi Offset)
- Dewa Ketut Sukardi, 2008 "*Proses Bimbingan Dan Konseling Disekolah*", (Jakarta: Rineka cipta)
- Hartono, Soedarmadji, 2012 "*Psikologi Konseling*", (Jakarta: Kencana Prenada Media Group)
- Hasbullah, 2010 "*Otonomi Pendidikan*", (jakarta: PT Rajawali Pers)
- Imam Machali, 2016 *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Program Studi MPI)
- Inggrid E. Wells 2010, *Psychological Well-Being* (tt.p: Nova Science Publisher)
- Jane E Fisher, William Todorohue, 2017 "*Cognitive behavior therapy*", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)
- M. Edi Kurnanto, 2014 "*Konseling Kelompok*", ed (Bandung: Alfabeta)
- Namora Lumonggo Lubis, 2016 *Konseling Kelompok*, 1 ed (Jakarta: KENCANA)
- Oemarjoedi, A Kasandra. 2003 "*Pendekatan Cognitive behavior therapy Dalam Psikoterapi*", (Jakarta: Kreatif Media).
- Prayitno, 2005 "*Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*", (Jakarta: Graha Indonesia)
- Prayitno Dan Amti E. 2013 "*Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*". Jakarta; Rineka Cipta)
- Putranto A Kasandra, 2016 "*Aplikasi Cognitive Behavior Dan Behavior Activation Dalam Intervensi Klinis*", (Jakarta Selatan: Grafindo Books Media)

- Setia Asyanti, 2019 *Cognitive Behavior Therapy Teori dan Aplikasi*, (Jawa Tengah: myhammadiah University Press)
- Sumadi Suryabrata, 2003 *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada)
- Syamsu Yusuf Dan Juntika Nurihsan, 2005 “ *Landasan Bimbingan Dan Konseling* ” , (Bandung: PT Remaja Rosda Karya)
- Wibowo, 2005 “ *Konseling Kelompok Perkembangan* ”, (Semarang: UPT UNNES Press).

Jurnal

- Dewi Khurun Aini, 2019 “Penerapan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuh,” *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39 no. 1 <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Diah Handayani, dkk. 2020 “ Penyakit Virus Corona 2019,” *Jurnal Respirologi Indonesia* 40, no. 2 <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>
- Eka Safriliani, Enci Zarkasih, Yusuf Maulana, 2020 “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa SMK”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 17 no. 1 <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i1.734>
- Elna Yuslaini Siregar, Rodiatul Hasanah Siregar, 2013 “Penerapannya *Cognitive behavior therapy* (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction” *Jurnal Psikologi*, 9 No. 1 <http://doi.org/10.24014/jp.v9i1.136>
- Idah Wahidah, 2020 “Analisis Perencanaan Pemerintah Dan Masyarakat Dalam Berbagai Upaya Pencegahan,” *Jurnal Manajemen Dan Organisasi (JMO)* 11, no. 3 <https://doi.org/10.29244/jmo.v11i3.31695>
- Muwakhidah, Cindy Asli Pravesti, 2017 “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan*

Konseling 2 no. 2
<http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i22017p066>

- Sukma Adi Galuh Amawidyawati, Muhana Sofiati Utami, 2015 “Religiusitas Dan *Psychological Well-Being* Pada Korban Gempa,” *Jurnal Psikologi* 34, no. 2
<https://doi.org/10.22146/jpsi.7079>
- Yahya AD dan Megalia, 2016 “Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung,” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3 no.2
<https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>

Skripsi/Tesis

- Agnes Yolanda, 2017 “Pengaruh Profitabilitas dan Aktivitas terhadap Pertumbuhan Perusahaan yang Terdaftar di Jakarta *Islamic Index*”. (Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam IAIN Bengkulu)
- Amani, 2018 “Efektivitas Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Meningkatkan Empati Siswa”, (Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)
- Devi Tri Wahyuningtiyas, 2016 “Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Orang Tua Dengan Anak ADHD (*Attention Deficite Hyperactive* Disorder Di Surabaya”, (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang)
- Devi Masona, 2018 “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas VIII Di SMPN 26 Bandar Lampung”, (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung)
- Muhammad Arif Laemang, 2021 “Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Pemilih Pemula dalam Menghadapi Pilkada Serentak di Kabupaten BaKSu” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Makassar)
- Reni Ariska, 2019 “Pengaruh cognitive behavior therapy terhadap kecemasan pada penderita stroke di ruang flamboyant RSUD Jombang”, (Skripsi, STIK Insan Cendekia Medika Jombang)

- Reni Mustika, 2019 “Analisis Kepuasan Pemustaka terhadap Layanan Pemustaka di UPT Perpustakaan Politeknik Negeri Sriwijaya Palembang” (Skripsi, UIN Raden Fatah Palembang)
- Romatya Tri Andini, 2017 “Implementasi Pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT) Dengan Teknik Restrukturasi Kognitif Dalam Mengelola Konsep Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Bandar Lampung”. (Skripsi , Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN, Lampung)
- Sinta Setiyana, 2018 “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy* Terhadap Penurunan Prokrastinasi Akademik”, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)

Wawancara

- Anang Tilu Novari, “Permasalahan Siswa pada Saat Pandemi”, *Wawancara*, Desember 4, 2021.
- Anang Tilu Novari, “Profil SMPN 17 Mesuji”, *Wawancara*, Mei 27, 2022.

Forum Ilmiah

- Alfikali, “Perspektif dalam Kesejahteraan psikologis Manusia: Suatu Pengantar”, *PDF*, (*National Seminar on Phsysical Fitness and Psychological well-being During Themice Coronavirus Pandemic*, Sekolah Pascasarjana IKIP Budi Utomo, Malang, November 15 2020).