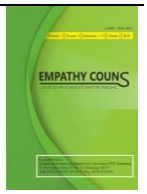
Empathy Cons 6 (2) 2024 1-9

Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling

http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/emp



Upaya Peningkatan Grit Akademik Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Behaviour Therapy Pada Siswa SMA Taruna

Farah Aliyah Syahidah[1], Elfi Rimayati✉, Banun Sri Haksasi [3]

Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP[1]
Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP[2]
Universitas Ivet, Bimbingan dan Konseling, FKIP[3]

DOI: https://doi.org/10.31331/ emp.v2i1.kodeartikel

Info Articles

Sejarah Artikel:
Disubmit :
Direvisi :
Disetujui :
Dipublikasi:

Keywords:
Academic Grit, Cognitive Therapy, Group Counseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan grit akademik siswa di SMAN 5 Taruna Brawijaya melalui konseling kelompok dengan teknik terapi kognitif. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan jumlah partisipan sebanyak 65 siswa kelas 10. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum konseling kelompok, terdapat variasi signifikan dalam tingkat grit akademik siswa. Setelah bimbingan, terlihat peningkatan signifikan pada tingkat grit akademik siswa. Siswa yang awalnya memiliki grit akademik rendah mengalami peningkatan ke kategori sedang, sementara beberapa siswa lainnya menunjukkan peningkatan dari rendah ke tinggi. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan ketahanan mental siswa, yang berdampak positif pada pencapaian akademis dan kesejahteraan emosional siswa. Penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik terapi kognitif dalam konseling kelompok dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan grit akademik siswa dalam menghadapi tantangan akademis.

Kata Kunci: Grit Akademik, Konseling Kelompok, *Cognitive Behaviour Therapy*

Abstract

This research aims to enhance academic grit among students at SMAN 5 Taruna Brawijaya through group guidance using cognitive behavioral therapy techniques. The research method employed is Classroom Action Research (PTBK), involving 65 participants from the 10th grade. The results indicate a significant variation in students' grit levels prior to the group guidance. After the guidance, there was a significant improvement in students' grit levels. Students who initially exhibited low grit improved to moderate levels, while others progressed from low to high. This intervention proved effective in altering negative thought patterns and enhancing students' mental resilience, positively impacting their academic achievements and emotional well-being. This study suggests that implementing cognitive therapy techniques in group guidance can be a beneficial strategy for improving students' grit in facing academic challenges.

***Keyword**: Academic Grit, Cognitive Behaviour Therapy, Group Counseling*

✉ Alamat Korespondensi :
E-mail:

e-ISSN 2656-9655

PENDAHULUAN

Siswa memerlukan kondisi belajar yang kondusif, yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti fasilitas dan guru, serta faktor internal seperti motivasi dan stamina jangka panjang. Tujuan utama siswa SMA adalah melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi atau memasuki dunia kerja, sehingga mereka perlu memiliki daya juang akademik jangka panjang yang disebut sebagai grit akademik. Grit ini mencakup konsistensi dan ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang di tengah tantangan yang muncul selama tiga tahun masa studi. Grit akademik mencerminkan kombinasi motivasi dan perilaku gigih. Individu yang memilikinya cenderung menyerap pengalaman dengan makna mendalam, menunjukkan ketahanan terhadap kegagalan, dan mampu melihat peluang dalam kesulitan. Secara perilaku, mereka memiliki keterampilan belajar mandiri (*self-regulated-learning*), kemampuan mengatasi hambatan, dan keinginan untuk memperbaiki diri. Ini sangat penting dalam lingkungan pendidikan semi-militer seperti sekolah taruna, di mana tuntutan kedisiplinan dan ketekunan sangat tinggi. Berdasarkan observasi dan data, masih terdapat tantangan besar terutama dalam pencapaian akademik siswa. Mayoritas siswa lebih tertarik pada kegiatan non-akademik dan kurang memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tujuan akademik, yang berpotensi menghambat pencapaian mereka ke jenjang pendidikan tinggi favorit.

Konsep grit akademik pertama kali dikenalkan oleh Angela Duckworth dalam risetnya di WestPoint. Duckworth et al., 2007 memberikan definisi terhadap grit akademik sebagai kekuatan mencapai tujuan jangka panjang melalui konsistensi minat dan grit akademik. Konsep ini relevan dengan sistem pendidikan di sekolah taruna yang menuntut siswa untuk disiplin, gigih, dan tahan banting terhadap tekanan pendidikan yang tinggi dan padat.

Beberapa penelitian lanjutan, seperti oleh (Park et al., 2018), menunjukkan bahwa grit akademik berpengaruh terhadap motivasi dan perilaku belajar siswa. Mereka yang memiliki grit cenderung mampu menyerap makna mendalam dari pengalaman belajar, menunjukkan rasa percaya diri yang tinggi, serta memiliki kemampuan belajar mandiri dan strategi pengembangan diri yang baik. Grit juga terkait erat dengan peningkatan performa akademik, terutama dalam menghadapi tantangan belajar.

Sekolah-sekolah taruna seperti Taruna Nusantara menerapkan berbagai pendekatan untuk membentuk grit siswa, seperti pembinaan karakter, penghargaan akademik, dan program karantina untuk lomba. Namun, SMAN 5 Taruna Brawijaya, meskipun memiliki fasilitas dan sistem serupa, belum menunjukkan hasil signifikan dalam hal prestasi akademik. Ini menandakan perlunya pendekatan tambahan untuk membentuk grit akademik siswa. Fakta bahwa banyak siswa cepat menyerah, menunda pekerjaan, dan tidak tertarik pada prestasi akademik menunjukkan adanya celah antara teori dan praktik.

Hasil observasi dan konseling menunjukkan bahwa mayoritas siswa di SMAN 5 Taruna Brawijaya memiliki tujuan akademik yang baik namun tidak diimbangi dengan daya juang yang kuat. Mereka cenderung mudah terdistraksi, kurang fokus dalam belajar, dan lebih antusias terhadap kegiatan non-akademik. Hal ini menunjukkan bahwa grit belum berkembang secara optimal pada siswa, meskipun lingkungan sekolah seharusnya mendukung hal tersebut. Kondisi ini memunculkan kebutuhan mendesak untuk intervensi yang sistematis dan berbasis teori dalam meningkatkan grit akademik. Oleh karena itu, belum ada penelitian yang secara eksplisit meneliti efektivitas konseling kelompok dengan teknik terapi kognitif dalam meningkatkan grit akademik di sekolah semi-militer, menjadikan hal ini sebagai celah yang penting untuk diteliti lebih lanjut.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi grit akademik siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa konseling kelompok berbasis terapi kognitif. Fokus utama adalah menilai seberapa besar pengaruh intervensi tersebut dalam meningkatkan daya juang akademik jangka panjang siswa. Dengan demikian, dapat diketahui sejauh mana efektivitas teknik ini dalam membentuk sikap gigih dan tekun dalam konteks akademik. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dengan memperluas pemahaman tentang efektivitas terapi kognitif dalam meningkatkan grit akademik. Hasilnya dapat menjadi acuan untuk pengembangan teori dan praktik konseling dalam konteks pendidikan semi-militer yang menuntut daya tahan mental tinggi dari siswa. Selain itu, studi ini turut mengisi kekosongan literatur mengenai intervensi grit dalam konteks sekolah menengah di Indonesia.

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi sekolah, khususnya bagi guru BK dan manajemen pendidikan di SMAN 5 Taruna Brawijaya. Guru dapat memahami lebih dalam kondisi psikologis siswa dan menerapkan pendekatan yang tepat dalam bimbingan. Teknik konseling kelompok berbasis terapi kognitif dapat dijadikan strategi reguler dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan motivasi belajar mereka. (Yalom & Leszcz, 2005) berpendapat bahwa interaksi dalam kelompok menyediakan ruang untuk mendapatkan umpan balik yang jujur dan mendalam, yang sangat membantu dalam perubahan perilaku.

Menurut Corey (2014) dalam (Handayani & Rimayati, 2023) konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan untuk menyelesaikan masalah, utamanya adalah masalah pendidikan, karir, pribadi, dan sosial. Pelaksanaan konseling kelompok di sekolah dikatakan praktis karena memiliki keunggulan dan kelebihan yang tidak dimiliki oleh layanan lainnya, salah satu strateginya adalah diwadahi oleh dinamika kelompok yang menyentuh secara komprehensif pada tiga ranah manusia, yaitu kognitif, afektif, dan konatif

(Mugiarso & Haksasi, 2017). Sukardi (2000) dalam (Neviyani et al., 2023) menjelaskan konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok memiliki manfaat dalam membantu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh gurunya, juga melatih tanggung jawab siswa belajar alokasi waktu untuk memaksimalkan proses belajarnya (Fitri & Marjohan, 2016).

Penelitian ini juga berguna bagi peneliti selanjutnya sebagai landasan awal untuk mengembangkan pendekatan serupa di sekolah lain. Hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk program peningkatan karakter siswa, program pelatihan guru BK, serta kebijakan pendidikan berbasis karakter dan ketahanan akademik yang lebih kuat. Dengan begitu, kontribusi penelitian ini tidak hanya berdampak lokal, tetapi juga bersifat aplikatif secara luas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) untuk meningkatkan grit akademik siswa kelas 10 di SMAN 5 Taruna Brawijaya. Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pengamatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas bersama (Arikunto, 2006). Penelitian dilakukan pada tahun pelajaran 2023/2024. Data primer diperoleh melalui observasi langsung terhadap siswa dan wawancara dengan wali kelas, guru BK, dan orang tua. Data sekunder dikumpulkan dari wawancara dengan beberapa guru mata pelajaran.

Metode pengumpulan data utamanya adalah observasi dengan empat tahap (pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran) dan wawancara terstruktur, semi-terstruktur, dan tidak terstruktur untuk menggali pemahaman mendalam dari narasumber. Wawancara dengan guru menggunakan pedoman pertanyaan terstruktur terkait ketekunan dan motivasi belajar siswa. Penelitian menggunakan angket grit akademik (dengan 22 item dan skala Likert) yang divalidasi dan diuji reliabilitasnya untuk mengukur grit. Angket ini terdiri dari tiga indikator: minat, kegigihan, dan keberanian bertahan. Proses penelitian dilakukan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan (konseling kelompok dengan teknik CBT), observasi, dan refleksi. Menurut Clark. et. al (2012) dalam (Rahmawati et al., 2022) CBT merupakan bentuk pendekatan konseling yang paling banyak dipelajari, dengan ratusan uji coba yang menunjukkan efektifitas klinis. Tujuannya adalah mengidentifikasi dan memperbaiki kekurangan pelaksanaan konseling di setiap siklus.

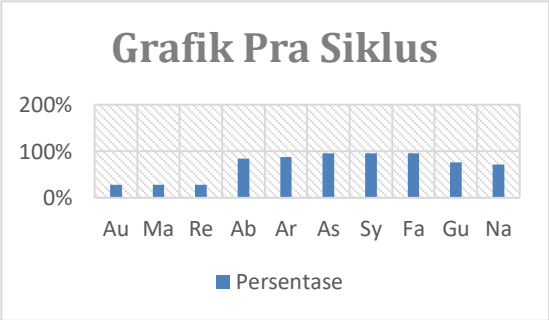
Keabsahan data dijamin dengan metode triangulasi, validasi isi dan konstruk dari wawancara dan observasi, serta uji validitas dan reliabilitas angket (Sugiyono, 2023). Teknik analisis data meliputi analisis tematik dari wawancara dan observasi, serta analisis deskriptif dan korelasi untuk data angket. Hasil analisis akan digunakan untuk mendeskripsikan dan memahami grit akademik siswa dan dampak konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas dilakukan pada 15 responden di luar sampel utama menggunakan SPSS dengan metode korelasi Product Moment. Hasilnya menunjukkan bahwa semua 15 item pertanyaan memiliki rhitung > rtabel (0,306), sehingga seluruh item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha, di mana kuesioner memiliki nilai > 0,70, menandakan bahwa instrumen penelitian reliabel dan dapat diandalkan untuk mengumpulkan data.

Setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik CBT yang mana dalam pelaksanaannya menurut (Sanyata, 2010) terdapat empat tahap, seperti: tahap awal, tahap transisi, tahap pelaksanaan, dan tahap pengakhiran, didapatkan hasil per-siklus sebagaimana dijelaskan dalam grafik-grafik di bawah ini:

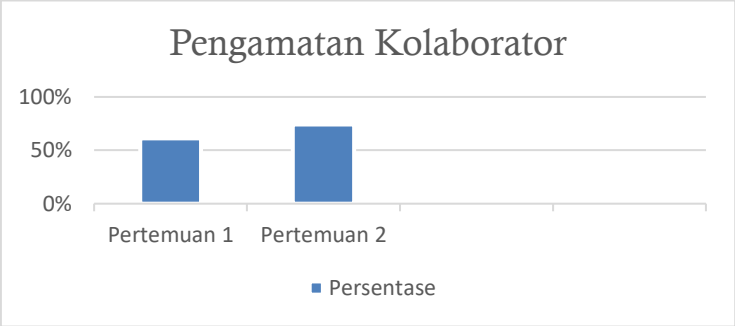
Hasil Pra Siklus



Grafik 1. Hasil Pengamatan Peneliti terhadap Grit Akademik Siswa

Berdasarkan pengamatan di atas diperoleh keterangan bahwa Tingkat grit akademik siswa dalam kategori rendah dengan skor persentase 28%. Beranjak pada hasil di atas, maka peneliti memberikan tindakan untuk memperbaiki atau meningkatkan grit akademik pada siswa.

Siklus I



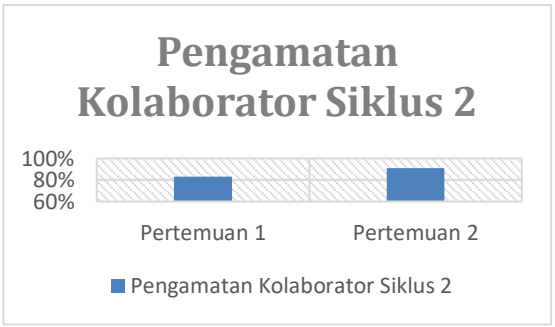
Grafik 2. Hasil Pengamatan Kolaborator Terhadap Peneliti Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator, tercatat peneliti memperoleh skor 61% dalam kategori kurang. Peneliti dalam pertemuan pertama masih belum mampu meningkatkan antusiasme anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok dalam meningkatkan grit akademik. Sehingga dinamika kelompok yang terjalin pada pertemuan ini belum Nampak secara sepenuhnya karena pembahasan topik masih fokus pada peran peneliti.

Selanjutnya, pada pertemuan kedua, peneliti mengalami peningkatan dalam memimpin jalannya kegiatan konseling kelompok teknik CBT. Hal tersebut Nampak pada perolehan skor peneliti sebesar 74% dengan kategori baik.

Siklus II

Diketahui peneliti telah mampu memimpin jalannya konselong kelompok teknik CBT dengan baik. keterangan tersebut dibuktikan dengan hasil pengamatan yang dilakukan kolaborator yang menunjukkan bahwa di pertemuan pertama pada siklus kedua memperoleh skor 83% dengan kategori sangat baik, kemudian pada pertemuan kedua memperoleh skor 91% dengan kategori sangat baik.



Grafik 3. Hasil Pengamatan Kolaborator terhadap Peneliti dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik CBT untuk Meningkatkan Grit Akademik Siswa Kelas 10

Hasil dari pengumpulan data yang telah dilakukan peneliti saat pelaksanaan penelitian diketahui bahwa grit akademik pada siswa kelas 10 di SMAN 5 Taruna Brawijaya mengalami peningkatan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil pengamatan peneliti sebelum dan sesudah pemberian model intervensi. Pada pra siklus diketahui grit akademik pada subjek penelitian sebesar 59% dalam kategori baik, hanya saja ada tiga partisipan yang masih berada pada kategori kurang.

Memasuki tahap pemberian model intervensi di siklus I yang dilaksanakan pada 13 Agustus 2024, kondisi grit akademik pada subjek penelitian telah mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Hal tersebut dibuktikan dengan perolehan skor pertemuan pertama sebesar 65% dan pada pertemuan kedua sebesar 66% dalam kategori baik.

Pada siklus I ini, diketahui tiga prtisipan memiliki kategori kurang, empatpartisipan baik, tiga partisipan sangat baik. belum tercapainya kondisi ideal dalam penelitian ini dikarenakan peneliti sebagai pemberi layanan juga belum sepenuhnya maksimal dalam memberikan konseling kelompok teknik CBT. Peneliti sebagai pemberi model intervensi masih memiliki kekurangan menurut kolaborator, sehingga penelitian pada siklus I sangat perlu dilanjutkan ke tahap siklus II. Penelitian pada siklus II didapatkan keterangan bahwa grit akademik pada partisipan telah meningkat. Berdasarkan hasil pengamatan diketahui pada pertemuan pertama subjek penelitian memiliki skor 80% sangat baik dan pada pertemuan kedua memeproleh skor 85% dengan kategorisasi sangat baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi menggunakan teknik konseling kelompok CBT (Cognitive Behavioral Therapy) dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan grit akademik. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Duckworth et al., 2007), yang menyatakan bahwa grit sebagai kombinasi antara ketekunan dan minat jangka panjang berperan penting dalam meningkatkan pencapaian akademik. Pada penelitian ini, pemberian model intervensi pada siklus II menunjukkan peningkatan skor menjadi 85% dalam kategori sangat baik, mengindikasikan keberhasilan pendekatan yang digunakan. Somers (2007) dalam (Rani et al., 2022) CBT membantu mengidentifikasi pola kognitif atau pemikiran serta emosi yang berkaitan dengan perilaku. Terapi ini menjelaskan bahwa pola pikir dan perilaku yang tidak rasional atau maladaptive memainkan peran kunci dalam pengembangan dan pemeliharaan kecemasan/emosi (Azmi, 2025).

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa grit akademik dapat dikembangkan melalui lingkungan yang mendukung dan metode yang terstruktur. Menurut (Amalia & Syif, 2024) grit adalah salah satu aspek psikologis yang ad pada diri seseorang, dan menjadi daya juang tinggi sehingga mencapai tujuan. Grit juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam bertahan meski menghadapi kegagalan atau tantangan

(Clementino & Utami, 2025). Dalam konteks ini, pendekatan CBT berhasil mengatasi hambatan emosional yang memengaruhi grit akademik siswa. Dalam pelaksanaan siklus I, meskipun terjadi peningkatan dari 59% menjadi 66%, masih terdapat tiga partisipan yang berada dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dapat bergantung pada kualitas pelaksanaan serta faktor internal siswa. Selain metode intervensi, motivasi intrinsik siswa juga merupakan faktor penting dalam peningkatan grit. Oleh karena itu, pada siklus II, peneliti melakukan evaluasi menyeluruh terhadap kekurangan dalam pelaksanaan sebelumnya, yang menghasilkan peningkatan lebih signifikan pada skor siswa.

Lebih lanjut, hasil pada siklus II dengan peningkatan skor hingga 85% dalam kategori sangat baik menunjukkan bahwa perubahan signifikan dapat dicapai melalui proses yang bertahap. Intervensi yang dilakukan juga memungkinkan siswa untuk mempraktikkan pola pikir adaptif, seperti melihat tantangan sebagai peluang belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung konsep bahwa grit akademik dapat ditingkatkan melalui intervensi, tetapi juga memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program konseling di sekolah. Sebagai contoh, hasil ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mendesain modul pelatihan berbasis CBT yang lebih terstruktur. Selain itu, hasil ini memperkuat pentingnya pengembangan strategi intervensi yang bersifat individual untuk memastikan semua siswa, termasuk yang berada dalam kategori kurang, mendapatkan manfaat maksimal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi menggunakan teknik konseling kelompok berbasis CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) efektif dalam meningkatkan grit akademik siswa kelas 10 di SMAN 5 Taruna Brawijaya. Peningkatan yang signifikan pada siklus II, dengan skor mencapai 85% dalam kategori sangat baik, menunjukkan bahwa intervensi tersebut berhasil membantu siswa mengembangkan ketekunan dan minat jangka panjang terhadap studi mereka. Meskipun pada siklus I masih terdapat tiga partisipan dalam kategori kurang, hasil tersebut menunjukkan adanya potensi perbaikan yang dapat dicapai dengan perbaikan dalam pelaksanaan intervensi dan penyesuaian dengan kebutuhan siswa. Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa pemberian intervensi yang terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis pada pendekatan psikologis yang relevan dapat memperkuat ketahanan akademik siswa dalam menghadapi tantangan belajar.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan lebih lanjut program konseling berbasis CBT di sekolah serta penekanan pada pentingnya motivasi intrinsik dan dukungan yang konsisten bagi siswa dalam meningkatkan grit akademik mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, K., & Syif, A. (2024). Grit Akademik Mahasiswa: (Deferensiasi Gender Pada Pembelajaran Online Statistika Di Era Revolusi Industri 4.0). *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, *5*(1), 393–399.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

Azmi, M. I. (2025). Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Menangani Gangguan Kecemasan. *Literacy Notes*, *1*(1), 1–8.

Clementino, P., & Utami, N. I. (2025). Optimisme dan grit akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Intensi: Integrasi Riset Teknologi*, *3*(2), 12–20.

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(6), 1087–1101. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087

Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 19–24.

Handayani, D. A. K., & Rimayati, E. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Self Management Belajar Siswa di SMK Assa ' idiyyah Kudus. *JCOSE (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, *5*(2), 160–166.

Mugiarso, H., & Haksasi, B. S. (2017). Muatan Pendidikan Karakter Berbasis Experiential Learning Dalam Konseling Kelompok. … *Seminar Bimbingan Dan Konseling*, *24*(2), 29–35.

Neviyani, G. R., Marjohan, Ifdil, & Afdal. (2023). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Identitas Diri Pengguna Aplikasi TikTok. *Journal on Education*, *05*(03), 5980–5989. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Park, D., Yu, A., Baelen, R. N., & Tsukayama, E. (2018). Fostering Grit: Perceived School Goal-Structure Predicts Growth in Grit and Grades. *Contemp Educ Psychol*, 120–128. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.09.007.Fostering

Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, & Nurrochmah, H. (2022). Efeketivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa sma/smk: systematic literature review. *COUNSENESIA: Indonesian Jurnal of Guidance and Counseling*, *3*(2), 1–7.

Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(1), 44–48.

Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok | Sigit Sanyata. *Jurnal Paradigma*, *V*(09), 105–120.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif* (S. Y. Suryandari (ed.); 3rd ed.).

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). the Theory and Practice of Group Psychotherapy. In *Basic Book* (Vol. 49, Issue 6). https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1948.tb30971.x