



KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)  
 Vol. 3, No. 1, Maret 2024, Hal 29-39  
 E-ISSN: 2829-3045  
 Available online at [online-journal.unja.ac.id/kopendik](http://online-journal.unja.ac.id/kopendik)

## ANALISIS TEKNIK-TEKNIK *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM KONSELING

### *ANALYSIS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TECHNIQUES IN COUNSELING*

Tiara Maiza Dianti<sup>1</sup>, Yeni Karneli<sup>2</sup>, Mudjiran<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Negeri Padang

Email: [tiaramaizadianti11@gmail.com](mailto:tiaramaizadianti11@gmail.com)<sup>1</sup>, [yenikarneli@fip.unp.ac.id](mailto:yenikarneli@fip.unp.ac.id)<sup>2</sup>, [mudjiran.unp@gmail.com](mailto:mudjiran.unp@gmail.com)<sup>3</sup>

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis teknik-teknik dari teori *cognitive behavior therapy* yang dipakai dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Sehingga dapat menjadi panduan bagi guru BK/Konselor dalam melaksanakan baik konseling individual maupun bimbingan dan konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* dengan teknik-teknik CBT yang terbukti ampuh mengatasi berbagai permasalahan siswa di sekolah. Metode penelitian ialah kajian pustaka dimana data di peroleh dari berbagai sumber referensi seperti artikel, buku-buku sumber, dan dokumen pendukung lainnya. Pemahaman yang baik akan pemanfaatan teknik-teknik CBT dalam konseling dapat menambah wawasan para guru bimbingan dan konseling dalam menguasai dan menerapkan teknik-teknik *cognitive behavior therapy* dalam praktek konseling.

**Kata Kunci:** Analisis, Teknik Konseling, *Cognitive Behavior Therapy*

#### **Abstract**

This research aims to analyze techniques from *cognitive behavior therapy* theory used in guidance and counseling services. So it can be a guide for guidance and counseling teachers/counselors in carrying out both individual counseling and guidance and group counseling using a *cognitive behavior therapy* approach with CBT techniques which have been proven effective in overcoming various student problems at school. The research method is a literature review where data is obtained from various reference sources such as articles, source books and other supporting documents. A good understanding of the use of CBT techniques in counseling can broaden the insight of guidance and counseling teachers in mastering and applying *cognitive behavior therapy* techniques in counseling practice.

**Keywords:** Analysis, Counseling Techniques, *Cognitive Behavior Therapy*

## **PENDAHULUAN**

Bagi guru BK di sekolah yang sering dikenal dengan konselor, dalam mengentaskan permasalahan siswa/ klien disekolah tentunya akan menggunakan berbagai layanan yang handal dan dirasa sangat membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialaminya. Guru BK/konselor berperan penting dalam membantu siswa untuk mencapai KES (kehidupan efektif sehari-hari) dan terbebas dari KES-T (kehidupan efektif sehari-hari - terganggu), sehingga membantuk siswa menjadi pribadi dengan kondisi kehidupan yang dikonsepskan sebagai DBMSB-DA (damai, berkembang, maju, sejahtera, bahagia – dunia akhirat). Untuk mencapai kondisi yang DBMSB-DA tentunya perlu upaya melakukan intervensi terhadap siswa yang membutuhkan bantuan konselor untuk mencapai KES.

Peran konselor dalam membantu siswa mencapai KES tentu menunjang pengembangan pribadi, belajar, karir dan sosial siswa. Sehingga, perlunya konselor dalam menguasai dan mendalami berbagai pendekatan konseling dan teknik-teknik utama dalam pendekatan tersebut untuk menunjang pemberian layanan. Penggunaan pendekatan konseling dan teknik-tekniknya tentunya disesuaikan dengan permasalahan yang dialami siswa. Permasalahan yang dialami oleh siswa akan dirasakan manfaatnya apabila intervensi yang diberikan konselor cocok dan sesuai dengan masalah yang dialami siswa, maka perlunya konselor untuk memahami konsep utama, tujuan, fungsi dan manfaat dari teori konseling tersebut, sehingga dengan begitu akan dirasakan ampuh untuk membantu konselor dalam mengatasi permasalahan siswa.

Penerapan intervensi dari berbagai teori/pendekatan konseling dengan pemanfaatan teknik-teknik yang handal, menuntut konselor untuk dapat memperoleh informasi dari berbagai sumber bacaan seperti buku-buku, artikel, workhsop, TOT, menonton Chanel YouTube yang mengedukasi dan mempraktekkan bagaimana proses pelaksanaan layanan konseling dengan menggunakan intervensi teori/pendekatan konseling dengan tahap-tahap terstruktur dan pemanfaatan teknik-tekniknya. Dalam artikel ini akan dibahas teknik-teknik yang ada dalam teori/pendekatan *cognitive behavior therapy*.

## **PEMBAHASAN**

Pelaksanaan layanan dalam bimbingan dan konseling seperti konseling individual, bimbingan kelompok dan konseling kelompok dapat diintegrasikan dengan

menggunakan berbagai pendekatan dan teknik yang handal. Pelaksanaan pelayanan dengan mengintegrasikan pendekatan dan teknik yang handal tentunya akan dirasakan manfaatnya oleh siswa/klien apabila konselor/guru BK mengerti dan paham tentang prosedur, tahapan atau langkah-langkahnya. Konselor perlu menguasai dasar keilmuan dan bagaimana praktiknya. Dalam pendekatan *cognitive behavior therapy*, terdapat macam-macam teknik yang bisa digunakan sebagaimana diungkapkan oleh Corey (2012) sebagai berikut.

### 1. *Modeling* (Permodelan)

*Cognitive behavioral therapy* adalah pendekatan terapeutik berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Teknik *modeling* atau permodelan dapat diterapkan dalam CBT untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikiran dan perilaku yang tidak sehat atau perilaku maldatif. Berikut ini merupakan beberapa cara penerapan teknik *modeling* dalam CBT:

- a) *Observational learning* (pembelajaran melalui pengamatan), konselor bisa memperlihatkan contoh perilaku sehat/ perilaku adaptif kepada klien, seperti jika klien menghadapi ketakutan atau kecemasan tertentu, konselor dapat memodelkan cara menghadapi situasi tersebut dengan tenang dan positif (Muqoddimah, 2020).
- b) *Role playing* (bermain peran), konselor memodelkan cara-cara yang sehat dalam menghadapi situasi bermasalah sehingga klien dapat mencoba berperan sebagai diri mereka sendiri dalam situasi tersebut, memberikan kesempatan untuk melatih respons yang lebih positif (Norhisam, 2018; Jannah, 2020).
- c) *Self modeling* (permodelan diri), klien dapat diminta untuk mengingat kembali situasi di mana mereka berhasil mengatasi tantangan atau stress melalui pengamatan kembali momen-momen positif, klien dapat memodelkan pada diri mereka sendiri bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mengatasi kesulitan (Anwar, Haq, Salma, & Wang, 2022).
- d) *Modeling positive self-talk* (permodelan berbicara positif pada diri sendiri), terapis/konselor dapat membimbing klien untuk mengidentifikasi pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih positif dapat melibatkan penerapan teknik *self-talk* positif sebagai contoh yang dapat diikuti oleh klien. (Tajiri & Ag, 2012).

- e) penggunaan literatur atau video, merekomendasikan buku atau video yang menggambarkan pengalaman orang lain yang mengatasi masalah serupa, klien dapat menggunakan materi sebagai sumber inspirasi dan model untuk mengembangkan strategi mengatasi masalah mereka (Emalia & Nilasari, 2021).

Penerapan teknik modeling dalam CBT memberikan contoh konkret dan positif, dengan mengamati dan mencoba sendiri, klien dapat memperkuat keterampilan coping dan memperbaiki kesejahteraan mental mereka.

## **2. *Behavior Rehearsal* (perilaku baru)**

Klien dan terapis/konselor dapat bekerja sama untuk merencanakan dan mempraktikkan tindakan-tindakan konkret yang dapat dilakukan oleh klien dalam menghadapi situasi tertentu yang melibatkan perencanaan tindakan dan latihan yang dapat memperkuat perubahan perilaku yang diinginkan (Alvira, 2021; Tambunan, 2019). *Behavioral rehearsal* atau latihan perilaku baru untuk membantu individu mengubah perilaku yang tidak sehat atau merugikan. Berikut adalah langkah-langkah untuk menerapkan teknik *behavioral rehearsal*:

- a) Identifikasi, konselor dapat mengidentifikasi perilaku yang ingin diubah bersama dengan klien terhadap perilaku spesifik yang ingin diubah dan memastikan perilaku tersebut terkait dengan tujuan perubahan yang diinginkan klien untuk dapat diselesaikan (Aini, 2019).
- b) Analisis situasi, konselor membantu klien memahami konteks atau situasi di mana perilaku maladaptif tersebut muncul, apakah ada perilaku tersebut terdapat pemicu tertentu atau pola situasional yang dapat diidentifikasi.
- c) Rencana perilaku baru, konselor bersama dengan klien membuat rencana perilaku baru yang lebih sehat dan adaptif. Rencana tersebut harus mencakup langkah-langkah konkret yang dapat diambil dalam situasi yang memicu perilaku yang tidak diinginkan.
- d) Umpan balik konstruktif, konselor memberikan umpan balik konstruktif tentang perilaku klien selama latihan. Identifikasi elemen-elemen positif dan memberikan saran untuk perbaikan.

Melalui teknik *behavioral rehearsal*, klien dapat mempraktikkan dan menginternalisasi perilaku baru secara bertahap dan meraih perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari mereka.

### **3. Coaching (Pembinaan)**

Teknik *coaching* melibatkan bimbingan dan dukungan dari seorang profesional baik konselor maupun terapis kepada individu atau klien yang sedang menjalani konseling/terapi. *Coaching* bertujuan untuk membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat (Seprianto, & Kardina, 2023). Dalam teknik *coaching* konselor atau terapis memberikan pendidikan dan informasi. Memberikan informasi tentang konsep kognitif tertentu dan bagaimana hal itu terkait dengan permasalahan klien. Konselor dapat berkolaborasi dengan klien untuk menetapkan tujuan terapeutik yang spesifik, terukur, dapat dicapai, relevan, dan terbatas waktu (Luhtitianti, 2022). Menurut Adriansyah, Rahayu, & Prastika (2015) monitoring pikiran dan perasaan bertujuan mengenali pola pikir yang mungkin menyebabkan stress atau kecemasan.

### **4. Homework (pekerjaan rumah)**

Peberian tugas-tugas rumah bertujuan untuk melibatkan klien secara aktif dalam perubahan perilaku dan pemikiran mereka di luar sesi konseling. Strategi yang dapat digunakan dalam memberikan tugas rumah dalam konseling CBT yakni meminta klien untuk memantau pikiran-pikiran negatif atau distorsi kognitif yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, serta mendorong klien untuk mencatat perasaan yang terkait dengan pikiran tersebut (Abdillah, & Fitriana, 2021). Konselor juga dapat meminta klien untuk membuat jurnal perkembangan konseling, konselor meminta klien untuk menyusun jurnal harian atau mingguan yang mencatat pengalaman, pikiran, perasaan, dan tindakan mereka. Konselor dapat memberikan tugas untuk latihan relaksasi, meditasi, atau *mindfulness* guna membantu klien mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri, memberikan kesempatan bagi klien untuk menguji dan mempraktikkan keterampilan baru, serta memberikan data tambahan untuk dianalisis dalam sesi konseling berikutnya.

### **5. Feedback (Umpan balik)**

*Feedback* menjadi instrumen yang kuat untuk membantu klien memahami dan mengatasi masalah mereka (Rahmawati, & Imanti, 2023). Hal ini dapat diberikan oleh terapis kepada klien atau sebaliknya, dan mungkin juga melibatkan proses kolaboratif.

- a) Umpan balik positif, mengidentifikasi dan memperkuat perilaku positif atau kemajuan yang telah dicapai oleh klien, mengakui upaya dan dedikasi klien terhadap proses perubahan.
- b) Umpan balik dukungan, menyampaikan dukungan emosional dan keyakinan terhadap kemampuan klien untuk mengatasi kesulitan serta menyoroti kekuatan dan sumber daya yang dimiliki klien.
- c) Umpan balik pendidikan, memberikan penjelasan tambahan atau informasi pendidikan tentang konsep-konsep cbt yang mungkin masih membingungkan bagi klien. mengevaluasi pemahaman klien terhadap materi dan memberikan klarifikasi jika diperlukan.
- d) Umpan balik terarah ke tujuan, menghubungkan kemajuan yang telah dicapai oleh klien dengan tujuan-tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. merinci bagaimana perubahan perilaku atau pikiran dapat mendukung pencapaian tujuan tersebut.
- e) Umpan balik kolaboratif, melibatkan klien dalam proses memberikan umpan balik dan berkolaborasi dalam merencanakan langkah-langkah selanjutnya. mendorong klien untuk menyampaikan pendapat atau refleksi mereka terhadap sesi konseling dan tugas rumah.

## **6. Reinforcement (penguatan)**

Teknik penguatan (*reinforcement*) digunakan untuk meningkatkan dan memperkuat perilaku positif atau perubahan kognitif yang diinginkan (Abdillah & Fitriana, 2021). Penguatan dapat bersifat positif, yaitu memberikan hadiah atau pujian, atau bersifat negatif, yaitu mengurangi atau menghilangkan konsekuensi negatif. Penguatan positif, memberikan pujian dan pengakuan atas upaya, kemajuan, atau pencapaian klien, memberikan penghargaan sebagai konsekuensi positif atas pencapaian tujuan atau perubahan perilaku. Sedangkan penguatan negatif, pengurangan konsekuensi negative yang mengurangi atau menghilangkan konsekuensi negatif sebagai respons terhadap perilaku positif atau perubahan kognitif.

## 7. *Cognitive restructuring* (restrukturisasi kognitif)

*Cognitive restructuring* atau restrukturisasi kognitif adalah salah satu teknik utama dalam *cognitive behavioral therapy* (CBT). Menurut Nurrohmah (2019) tujuan utama dari teknik ini adalah membantu klien mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif yang mungkin menyebabkan masalah emosional atau perilaku. Langkah-langkah umum dalam *cognitive restructuring*, sebagai berikut:

- a) Pengenalan pemikiran negatif, mendorong klien untuk mengenali dan mencatat pikiran negatif atau distorsi kognitif yang muncul dalam situasi tertentu. identifikasi pemikiran otomatis yang dapat memicu perasaan negatif atau perilaku maladaptif.
- b) Pemahaman distorsi kognitif, edukasi tentang jenis-jenis distorsi kognitif umum, seperti generalisasi berlebihan, pikiran hitam-putih, kata-kata "harus", atau filter negatif. membantu klien memahami bagaimana distorsi kognitif dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap situasi.
- c) Pertanyakan pemikiran negatif, mendorong klien untuk mengajukan pertanyaan kritis terhadap pemikiran negatif mereka, seperti "apakah pemikiran ini benar?", "apakah saya memiliki bukti yang mendukung atau menentang pemikiran ini?" membantu klien menggali pemikiran alternatif atau lebih seimbang.
- d) Penggantian pemikiran negatif, membantu klien mengidentifikasi pemikiran alternatif yang lebih realistis, seimbang, dan lebih positif. mendorong penggunaan afirmasi positif yang dapat menggantikan pemikiran negatif.
- e) Eksperimen mental, mendorong klien untuk membayangkan atau menggambarkan kembali situasi yang memicu pemikiran negatif dengan pemikiran alternatif yang lebih positif. melibatkan klien dalam eksperimen mental untuk mengukur perbedaan dalam respons emosional.
- f) Uji kebenaran, mendorong klien untuk menguji kebenaran pemikiran negatif dengan mencari bukti atau pertimbangan lebih lanjut. memahami bahwa pemikiran negatif tidak selalu mencerminkan kenyataan atau fakta.
- g) Catatan kemajuan, mendorong klien untuk mencatat pemikiran negatif, distorsi kognitif, dan pemikiran alternatif dalam catatan harian atau jurnal. menyusun catatan kemajuan untuk melihat perubahan dalam pola pikir seiring waktu.

- h) Pembentukan kebiasaan positif, membantu klien dalam membentuk kebiasaan untuk secara aktif mengenali dan menantang pemikiran negatif. Mendorong penggunaan teknik restrukturisasi kognitif sebagai alat yang dapat diandalkan.

### **8. *Problem solving* (pemecahan masalah)**

Menurut Aini (2019) teknik *problem solving* membantu klien untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mengatasi masalah-masalah kehidupan mereka dengan cara yang efektif.

- a) Identifikasi Masalah, mendorong klien untuk mengidentifikasi masalah secara spesifik dan jelas, memastikan pemahaman yang tepat tentang masalah yang perlu diatasi.
- b) Pemilahan Masalah, membantu klien memilah-milah masalah menjadi komponen-komponen yang lebih kecil dan dapat diatasi. Menetapkan prioritas pada masalah-masalah yang paling mendesak atau signifikan.
- c) Definisi Tujuan, mendorong klien untuk menetapkan tujuan yang jelas dan terukur terkait dengan masalah yang dihadapi. Menetapkan harapan yang realistis terkait dengan apa yang dapat dicapai.
- d) Pengidentifikasian Solusi Alternatif, berkolaborasi dengan klien untuk menghasilkan sebanyak mungkin solusi alternatif untuk masalah yang dihadapi. Menghindari penilaian awal dan menggali ide-ide kreatif.
- e) Evaluasi Solusi, mendorong klien untuk mengevaluasi pro dan kontra dari setiap solusi yang diusulkan. Menekankan pada konsekuensi positif dan negatif yang mungkin terjadi dengan menerapkan setiap solusi.
- f) Pemilihan Solusi Terbaik, bersama-sama memilih solusi yang dianggap paling praktis, efektif, dan sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan klien. Mempertimbangkan kemungkinan penyesuaian atau kombinasi solusi.
- g) Perencanaan Tindakan, membantu klien dalam merinci langkah-langkah konkret yang perlu diambil untuk menerapkan solusi yang dipilih. Menetapkan jadwal waktu untuk setiap langkah.
- h) Pelaksanaan dan Evaluasi, mendukung klien dalam melaksanakan rencana tindakan yang telah dibuat. Mendorong refleksi dan evaluasi terkait dengan hasil yang dicapai.

- i) Pemantauan Kemajuan, menetapkan mekanisme pemantauan untuk menilai kemajuan klien terhadap pencapaian tujuan. Mendorong fleksibilitas untuk menyesuaikan rencana jika diperlukan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan jenis *library research*. Teknik pengumpulan data dengan menelaah berbagai buku, jurnal, dokumen serta yang relevan terkait dengan konsep pembahasan. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Cooper (Cresweel, 2010) kajian pustaka penting untuk menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang sedang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literature-literatur yang ada, dan mengisi celah-celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Artikel ini akan memaparkan analisis jurnal ilmiah yang relevan dengan pembahasan yang sudah dipilih. materi pokok dalam analisis kajian literatur ini adalah tentang analisis teknik-teknik *cognitive behavior therapy* dalam konseling.

## **KESIMPULAN**

Analisis teknik-teknik dalam konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT) memberikan panduan sistematis untuk konselor dalam membantu klien mengatasi KES-T. Melalui pendekatan ini konselor dapat memberikan dukungan yang terfokus pada perubahan positif, memberdayakan klien untuk mengidentifikasi dan mengatasi distorsi kognitif, serta merancang solusi yang praktis. Penerapan teknik-teknik ini memberikan kerangka kerja yang kuat untuk mempromosikan pemahaman yang lebih baik tentang diri sendiri, membangun keterampilan adaptasi, dan membantu individu mencapai kesejahteraan mental yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, analisis teknik-teknik CBT menunjukkan pendekatan yang terintegrasi dan terarah, menekankan peran aktif klien dalam perubahan kognitif dan perilaku yang berkelanjutan.

## **REFERENSI**

- Aini, D. K. (2019). Penerapan *cognitive behaviour therapy* dalam mengembangkan kepribadian remaja di panti asuhan. *Jurnal ilmu dakwah*, 39(1), 70-90.

- Alvira, A. (2021). *Pengaruh Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMA Negeri 1 Lubuk Pakam Tahun Ajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 105-125.
- Anwar, M. K., Haq, M. I., Salma, D., & Wang, Z. (2022). Addressing Public Speaking Anxiety in Multicultural Counselling: The Use of Cognitive-Behavioural Therapy for International Students. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 52-61.
- Corey. (2010). *Theory & Practice of Group Counseling*. Eighth Edition. Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - [www.onlinedoctranslator.com](http://www.onlinedoctranslator.com). In *Field Experiments on Bioelectricity Production from Lake Sediment Using Microbial Fuel Cell Technology* (8th ed.). California: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Eighth Edition. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53).
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Emalia, F. H., & Nilasari, P. (2021). Pengaruh Electronic Health Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Postpartum: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 4(2), 16-29.
- Jannah, M. (2020). *Cognitive behavior therapy dalam menurunkan perilaku agresif remaja Dusun Batungulik Desa Jago Kecamatan Praya* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Luhtitianti, U. A. (2022). *Teknologi dan Masyarakat: Perspektif Makro Sosiologi Ibn Khaldun*.
- Muqoddimah, M. (2020). *Layanan Konseling Individu dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 20 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Norhisam, N. B. (2018). *Perbedaan Teknik Konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Konseling Islam dalam Penanganan Sifat Sombong* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh).
- Nurrohmah, I. I. (2019). *Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Cbt dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Siswa* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

- Rahmawati, A., & Imanti, V. (2023). Teknik Behavioral Rehearsal Untuk Menurunkan Kecemasan Interaksi Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Aisyiyah Bekonang (*Doctoral dissertation, UIN Surakarta*).
- Seprianto, S., & Kardina, N. (2023). Pengembangan Keterampilan Sosial dan Kerjasama Siswa melalui Layanan Bimbingan dan Konseling: Pendekatan Cognitive-Behavioral Therapy (Studi Kasus Di SMP IT ANNIDA). *Tazkirah*, 8(2), 127-136.
- Tajiri, H., & Ag, M. (2012). Model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan kemampuan kontrol diri perilaku seksual remaja (studi terhadap siswa MAN Ciparay dan MAS Al-Mukhlisin Bojongsoang Kabupaten Bandung). *Penelit Bimbing dan Konseling UIN Sunan Gunung Jati Bandung*, hal. 0–33.
- Tambunan, S. (2019). Bimbingan Konseling Terhadap Korban Phedofilia Upaya Meningkatkan Perilaku Adaptif Anak Autisme Melalui Teknik Behavioral Rehearsal. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 291-310.