



Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

Amelia Putri ^{1*}, Salbiyah Salbiyah ², Mardhotillah Mardhotillah ³, Raul Rian Shaputra ⁴, Ratna Sari Dewi ⁵

¹⁻⁵ Universitas Sriwijaya, Indonesia

Email : 00putrimelia@gmail.com ^{1*}, salbiyahbiyah15@gmail.com ², spomail65@gmail.com ³,
raulrianmanggar@gmail.com ⁴, ratnasdw@fkip.unsri.ac.id ⁵

Abstract, *Self-efficacy is an individual's belief in their ability to face challenges and achieve goals. In guidance and counseling, self-efficacy is an important factor that affects individual development. One effective method to improve self-efficacy is group counseling with the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach. This approach focuses on changing negative thought patterns, increasing self-confidence, and strengthening individual skills through social support in groups. This study uses the literature review method to analyze the effectiveness of CBT-based group counseling in improving self-efficacy. The results showed that CBT-based group counseling provides a supportive environment for individuals to share experiences, obtain social support, and learn from other group members. Through this process, individuals can increase their self-confidence, develop social skills, and form a more positive mindset. In addition, CBT also helps individuals manage their emotions, cope with stress, and increase their resilience in facing life's challenges.*

Keywords : *cognitive behavioral therapy (CBT), group counseling, guidance counseling, Self-efficacy*

Abstrak, *Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Dalam bimbingan dan konseling, self-efficacy menjadi faktor penting yang berpengaruh terhadap perkembangan individu. Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan self-efficacy adalah konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif, peningkatan kepercayaan diri, serta penguatan keterampilan individu melalui dukungan sosial dalam kelompok. Penelitian ini menggunakan metode literature review untuk menganalisis efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam meningkatkan self-efficacy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT memberikan lingkungan yang mendukung bagi individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta belajar dari anggota kelompok lainnya. Melalui proses ini, individu dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta membentuk pola pikir yang lebih positif. Selain itu, CBT juga membantu individu dalam mengelola emosi, mengatasi stres, dan meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan hidup.*

Kata Kunci : *cognitive behavioral therapy (CBT), bimbingan konseling, konseling kelompok, Self efficacy*

1. PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan interaksi dengan sesama manusia lainnya. Dalam suatu proses interaksi yang dilakukan setiap individu akan terbentuk sebuah kelompok atau komunitas tertentu. Manusia cenderung berkumpul dalam suatu kelompok demi mencapai tujuan bersama. Manusia memiliki keterampilan dalam berinteraksi dengan sesamanya, akan tetapi setiap individu memiliki keterampilan yang berbeda dalam berinteraksi. Individu memiliki kelebihan dan kekurangan yang dapat dinilai dari cara berinteraksinya.

Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari beberapa anggota yang bertemu dengan konselor, dalam sesi konseling kelompok tersebut mereka melakukan pembahasan masalah pribadi masing-masing konseli secara bergantian namun permasalahan mereka masih dalam konteks yang sama. Konseling kelompok telah menjadi suatu layanan efektif yang dapat membantu individu untuk mengatasi masalah individu yang penyelesaiannya dilakukan secara bersama-sama. Konseling kelompok telah mengalami proses perubahan dari sejak awal kemunculannya. Konseling kelompok sebagai suatu pendekatan terapeutik. Perkembangan konseling kelompok didasari oleh adanya gerakan sosial seperti pekerja dan reformasi sosial yang mendorong minat terhadap dinamika kelompok.

Self efficacy merupakan keyakinan individu untuk kemampuan dalam menghadapi tantangan dan untuk mencapai tujuan. *Self efficacy* ini memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, dan perkembangan karir. Salah satu metode intervensi yang efektif dalam meningkatkan *self efficacy* adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive behavioral therapy* (CBT). Sedangkan *Cognitive behavioral therapy* (CBT) adalah pendekatan terapi yang lebih berfokus pada pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan. Pendekatan ini efektif untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan rasa percaya dirinya. Dalam konteks konseling kelompok, *Cognitive behavioral therapy* bisa digunakan untuk memberikan dukungan sosial, memperkuat pola pikir positif, dan meningkatkan keterampilan setiap individu. (Rahmawati et al. 2022).

Dalam dunia bimbingan dan konseling, konseling kelompok menjadi metode yang paling efektif untuk meningkatkan *self efficacy*. Konseling kelompok memberikan kesempatan bagi setiap individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, dan belajar dari pendapat orang lain. Interaksi di dalam kelompok bisa memungkinkan setiap individu untuk meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi masalah yang dihadapi. Selain itu, konseling kelompok dengan pendekatan CBT dapat membantu peserta mengubah pola pikir negatif, dan juga bisa meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tantangan hidup.

Artikel ini akan membahas secara mendalam tentang efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan *self efficacy* melalui pendekatan *Cognitive behavior therapy* (CBT). Pembahasan ini juga terkait dengan konsep *self efficacy*, prinsip, manfaat konseling kelompok, dan berbagai kajian yang mendukung efektivitas pendekatan ini. Diharapkan artikel ini dapat menjadi referensi bagi para pembaca dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu individu mengembangkan kepercayaan diri yang lebih baik.

2. METODOLOGI

Metode Penelitian yang telah kelompok kami lakukan menggunakan *literature review* untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan *self efficacy*. Dengan menggunakan sumber dari artikel ilmiah penelitian ini berupaya memberikan analisis mendalam tentang bagaimana dan mengapa pendekatan ini efektif.

Melalui *literature review*, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana konseling kelompok berbasis CBT dapat berkontribusi dalam meningkatkan *self efficacy* individu. Dengan demikian *literature review* dipilih sebagai metode penelitian karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan, menganalisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya terkait topik yang dibahas. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pembaca dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif berbasis CBT untuk meningkatkan *self efficacy* dalam berbagai konteks kehidupan (Sari et.al, 2020).

Pembahasan

Tabel 1. Analisis data pada artikel yang digunakan dalam literature review

N o	Judul, Penulis, dan Tahun Terbit	Tujuan	Metode	Hasil	Sample
1	Pelaksanaan Program Layanan Konseling Dengan Teknik <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (Cbt) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Pasca	Artikel ini mengkaji bagaimana pelayanan konseling <i>cognitive behavior therapy</i> (CBT) dapat di terapkan untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja	Jenis dan metode yang di gunakan dalam artikel ini yaitu kualitatif-deskriptif dengan metode triangulasi.	Upaya maksimal yang di lakukan pengurus anak asuh Yayasan Sahabat Yatim Indonesia Kota Jakarta Selatan dalam membantu anak asuh mereka agar mendapatkan semangat	Anak asuh remaja Yayasan Sahabat Yatim Indonesia Kota Jakarta Selatan

	Pandemi Covid 19. (Rahmasari et.al , 2024)	pasca pandemi covid 19.		belajar mereka Kembali.	
2	Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. (Wulandari et.al, 2022)	Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat perbedaan kedisiplinan belajar siswa yang belum melakukan konseling kelompok dan yang telah mengikuti konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> .	Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen model <i>non-equavalen control group design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata - rata skor <i>pre-test</i> dan skor rata rata <i>post-test</i> mengenai kedisiplinan belajar siswa karena siswa dalam uji coba kelompok eksperimen dan kelompok kontrol , dalam konseling kelompok mereka dapat menggali permasalahan yang terjadi, merubah pola pikir mereka, sehingga dapat lebih baik dalam mentaati	8 anggota kelompok sampel eksperimen dan 8 kelompok control.

				aturan dan mengatur waktu mereka dalam belajar.	
3	Upaya peningkatan <i>self-efficacy</i> pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. (Munir , 2018)	Penelitian ini di tujukan untuk mengetahui peningkatan <i>self-efficacy</i> siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .	Dalam penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui angket, observasi, wawancara dan studi dokumentasi yang di analisis secara deskriptif melalui matriks.	Hasil penelitian menunjukkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik <i>cognitive behavioral therapy</i> dapat meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa. Siswa yang mempunyai kecemasan tinggi dalam mengikuti Pelajaran tertentu dapat di bantu dalam layanan konseling kelompok dengan model CBT.	5 orang siswa kelas X di SMK Negeri 1 Warungasem.
4	Efektivitas Teknik konseling	Artikel ini memaparkan tentang	Metode yang di gunakan dalam	Hasil penelitian menjelaskan bahwa Teknik	Siswa kelas XI – MIA

	<i>cognitive behavioral</i> untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa pada Pelajaran matematika. (Sopiyah et.al, 2020)	pengaruh <i>cognitive behavioral therapy</i> (CBT) dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa yang rendah pada pelajaran Matematika.	penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan single subject melalui desain A-B.	konseling CBT efektif untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa pada Pelajaran matematika.	
5	Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk menyelesaikan masalah penyesuaian diri dan konsep diri yang baik pada siswa terisolir. (Heriani et.al, 2024)	Dalam penelitian ini mengkaji bagaimana efektivitas pendekatan terapi perilaku kognitif (CBT) dalam meningkatkan kesadaran diri melalui kepercayaan diri yang positif pada siswa yang emosionalnya tidak stabil.	Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kepustakaan yang berfokus pada kajian literatur.	Hasil dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa dengan penanaman konsep diri yang baik pada siswa terisolir agar dapat	Siswa yang memiliki permasalahan penyesuaian diri.

				bergaul dengan siswa lain dan membentuk hubungan yang baik.	
6	Layanan Konseling Kelompok dengan menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMA. (Zarisman et.al, 2022)	Mengkaji layanan konseling kelompok dapat membantu peningkatan penyesuaian diri pada siswa SMA.	Dalam penelitian ini menggunakan metode tinjauan Pustaka dan meneliti hasil-hasil penelitian yang terkait.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri sangat di butuhkan oleh siswa, agar dapat membangun hubungan sosialisasi dengan baik dan penggunaan layanan konseling kelompok menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam permasalahan ini.	Siswa SMA
7	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis	Penelitian ini mengkaji bagaimana pengaruh layanan	Metode penelitian yang digunakan dalam artikel	Hasil penelitian memberikan bukti bahwa ada perbedaan yang signifikan	10 orang siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas.

	Regulasi Diri dalam meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. (Firmansyah et.al, 2023)	konseling kelompok berbasis regulasi diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa di SMP Negeri 1 X Koto Diatas.	ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain <i>pre-eksperimen</i> dengan <i>one group pra-test</i> dan <i>post-test</i> .	Tingkat kedisipinan belajar siswa setelah mendapatkan konseling kelompok berbasis regulasi diri yaitu 43% berada pada kategori sedang. Hal ini memberikan bukti bahwa ada perbedaan yang signifikan pada Tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah mendapatkan intervensi konseling kelompok.	
8	<i>Self Efficacy</i> dengan menggunakan pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	Penelitian ini di lakukan guna mengetahui <i>self-efficacy</i> pada peserta didik SMA melalui pendekatan	Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah <i>literature review</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>self efficacy</i> dan	Siswa SMA.

	(REBT) dalam Konseling Kelompok pada peserta didik SMA. (Nurmalia et.al, 2020)	<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dalam konseling kelompok.		dukungan sosial keluarga dengan <i>self regulated learning</i> . Pendekatan Konseling kelompok dengan pendekatan REBT dapat meningkatkan <i>self efficacy</i> peserta didik.	
9	Peningkatan Efikasi Diri melalui Konseling Kelompok Teknik <i>Modeling</i> pada siswa SMP. (Marsela, 2020)	Mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan Teknik <i>modelling</i> dalam meningkatkan efikasi diri siswa.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>quasi exsperiment</i> dengan desain <i>non equivalent control group design</i> .	Hasil penelitian ini menunjukkan efikasi diri dapat di tingkatkan melalui konseling kelompok Teknik <i>modelling</i> pada siswa kelas IX SMP Negeri 25 Bandar Lampung.	Siswa kelas XI SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
10	Keefektifan Konseling Kelompok <i>Cognitive</i>	Mengkaji seberapa efektif layanan konseling	Metode yang digunakan dalam penelitian ini	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling	62 Siswa. SMP Muhammadiyah 2 Kalasan.

	<i>Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan <i>Role Playing</i> untuk meningkatkan <i>Self-Confidence</i> siswa. (Nurhidayah et.al, 2022)	kelompok dengan Teknik Modeling Simbolis dan <i>Role Playing</i> dalam meningkatkan <i>self-confidence</i> siswa.	adalah Modeling Simbolis dan <i>Role Playing</i> .	kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan Teknik modelling simbolis dan <i>role playing</i> efektif untuk meningkatkan <i>self-confidence</i> siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan .	
11	Efektivitas Layanan Konseling kelompok dengan pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) untuk meningkatkan <i>self efficacy</i> pada siswa smk . (Safriliani et.al, 2020)	Mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini <i>Pre-eksperimental Design</i> dengan desain <i>one group pre posttes design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang di berikan perlakuan (<i>treatment</i>) akan mengalami peningkatan pada <i>self-efficacy</i> . Diharapkan ada dampak layanan konseling kelompok dengan pendekatan	8 siswa kelas X TKR (Teknik Kendaraan Ringan)

				CBT untuk meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa, sehingga layanan ini dapat diterapkan oleh seluruh unsur sekolah.	
12	Efektivitas Konseling Kelompok dalam meningkatkan Efikasi diri siswa SMA/SMK : <i>Systematic Literature Review</i> . (Rahmawati et.al, 2022)	Penelitian ini mengkaji keefektifan Teknik atau pendekatan dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK.	Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah <i>Systematic Literature Review</i> .	Hasil penelitian menunjukkan faktor yang paling banyak mempengaruhi efikasi diri siswa adalah pengalaman masa lalu mereka. Dalam hal ini pendekatan yang paling sering digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah CBT, pendekatan ini efektif dalam meningkatkan efikasi diri	Siswa SMA/SMK

				siswa SMA/SMK.	
13	Efketivitas Model Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior</i> untuk permasalahan diri peserta didik (SLR). (Susanto et.al, 2024)	Mengevaluasi efektivitas CBT dalam konteks kelompok dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilanny a	Metode yang digunakan dalam hal ini adalah systematic literature review.	Menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan depresi, serta meningkatkan keterampilan sosial siswa. Inetgrasi pendekatan terapeutik dengan dukungan sosial dapat menghasilkan perubahan positif bagi Kesehatan mental siswa..	Peserta didik yang mengikuti konseling kelompok.
14	Penerapan Konseling Kelompok dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk	Penelitian ini di tujuan agar mengetahui peran konseling kelompok menggunakan CBT dalam menurunkan	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dengan	Hasil Analisa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> terdapat	2 kelompok beranggotakan masing masing 7 siswa.

	menurunkan kecemasan berbicara didepan kelas pada siswa. (Nitami et.al, 2024)	kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa SMP N 1 Talawi.	rancangan <i>non-equivalent control group design</i> .	perubahan signifikan yang menunjukkan konseling kelompok CBT dikatakan efektif dalam menurunkan kecemasan siswa.	
15	Efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dalam meningkatkan <i>Self Esteem</i> siswa. (Putri et.al, 2022)	Menguji dan menganalisis pengaruh konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behavior therapy</i> terhadap <i>self esteem</i> siswa	Metode yang di gunakan eskperimen tipe <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan <i>self esteem</i> yang semula berada di kategori rendah (negatif) menjadi kategori sedang dan tinggi (positif). Berdasarkan hasil tersebut dapat kita ketahui bahwa konseling kelompok pendekatan <i>cognitive behaviour therapy</i>	2 kelompok dengan jumlah masing masing 10 siswa.

				berpengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan <i>self esteem</i> siswa.	
16	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contract</i> untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Bengkulu. (Guntara et.al, 2020)	Memaparkan bagaimana pengaruh layanan konseling kelompok dengan Teknik <i>Behavior Contact</i> terhadap perilaku agresif pada siswa SMP Negeri 08 Kota Bengkulu	Metode yang digunakan adalah eksperimen <i>the one group pretest-posttest</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya dampak yang signifikan setelah dilakukan layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif siswa, terlihat dari rata rata <i>post-test</i> yaitu pada kategori perilaku agresif bernilai rendah dari sebelum dilakukan layanan yaitu dikategorikan perilaku agresif tinggi.	6 siswa kelas VIII
17	<i>The Effectiveness</i>	Penelitian ini bertujuan untuk	Metode penelitian	Hasil penelitian dapat	Siswa SMP dan SMA.

	<i>of Group Counseling to Improve Student Self Efficacy</i> (Daningrum et.al, 2022)	mengumpulkan dan mengamati berbagai informasi mengenai keefektifan <i>self efficacy</i> siswa.	yang di gunakan dalam artikel ini yaitu <i>literature review</i> mengkaji temuan terkait.	disimpulkan bahwa <i>self efficacy</i> yang rendah pada siswa dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok.	
18	Keefektifan konseling kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk mengurangi keraguan pengambilan Keputusan karier siswa sekolah menengah Kejuruan. (Muwakhidah et.al, 2017)	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok <i>cognitive behavior therapy</i> dalam pengambilan Keputusan karier siswa SMK.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>pretest-posttest control group design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT efektif untuk mengurangi keraguan dalam pengambilan keputusan karier siswa SMK. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan konseli pada kelompok eksperimen mengalami penurunan keraguan pengambilan keputusan	Siswa SMK

				karier yang lebih tajam dibandingkan kelompok control.	
19	Upaya Peningkatan Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy</i> Teknik <i>Cognitive Restructuring</i> Terhadap Self Efficacy Diri Siswa. (Raranta et.al, 2024)	Mengkaji apakah konseling kelompok <i>cognitive behavior therapy</i> dengan Teknik <i>restructuring</i> terhadap self efficacy diri siswa dapat meningkatkan perkembangan siswa	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode mode siklus yang dilakukan dalam penelitian tindakan kelas.	Hasil penelitian menunjukkan pada siklus 1 peserta didik mengalami peningkatan ke kategori sedang namun tidak terlalu banyak, kemudian meningkat dalam siklus 2 yaitu 2 siswa dalam kategori sedang dan 3 siswa dalam kategori tinggi.	6 Siswa
20	Efektivitas Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> untuk meningkatkan Self Efficacy pada siswa korban Bullying.	Bertujuan untuk menghindari self efficacy rendah. Karena self efficacy yang rendah merupakan salah satu faktor yang	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis <i>Pretest multiple posttest design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling cognitive behavior therapy efektif untuk meningkatkan self efficacy pada siswa	7 dari 30 orang siswa kelas VIII di MtsS NDWI Sakra.

	(Karismawati, 2023)	memperngaruhi terjadinya bullying.		korban bullying.	
--	---------------------	------------------------------------	--	------------------	--

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa ditangkap dan di dinamakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Fahmi, 2017). Menurut Pratiwi et.al (2024) secara mendasar ada beberapa tujuan dari pelaksanaan konseling kelompok, yaitu:

- Mengentaskan permasalahan yang dialami anggota kelompok
- Melatih keberanian mengemukakan pendapat
- Melatih mencari solusi dari permasalahan yang dibahas
- Belajar dari pengalaman orang lain
- Menumbuhkan rasa empati terhadap orang lain.

Menurut teori kognitif sosial Bandura, *self-efficacy* mempengaruhi pilihan orang dalam membuat dan menjalankan tindakan yang mereka kejar. *Self efficacy* merupakan suatu perasaan dan persepsi terhadap kemampuan dalam mengorganisasi, mengimplementasi tindakan yang diperlukan untuk menampilkan kecakapan yang dimiliki. Individu cenderung berkonsentrasi dalam tugas-tugas yang mereka rasakan mampu dan percaya dapat menyelesaikannya serta menghindari tugas-tugas yang tidak dapat mereka kerjakan. Mengubah *self-efficacy* berarti mengubah pola pikir, dan salah satu alternatif konseling yang dapat dilakukan adalah konseling kognitif-perilaku, atau yang biasa dikenal dengan istilah *cognitive behavioral therapy* (CBT).

Salah satu yang harus menjadi fokus guru Bimbingan dan Konseling adalah meningkatkan *self-efficacy* peserta didik, karena *self-efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan tertentu (menurut Safriliani et al.,2020). Konselor dan klien yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda. Oleh karena itu dalam proses layanan konseling yang diberikan, konselor perlu memiliki pemahaman yang mendalam terhadap kliennya. Pemahaman tersebut mencakup hal-hal yang ada dalam diri dan juga kliennya. Kesadaran akan perbedaan yang dimiliki antara keduanya menjadi salah satu cara yang penting untuk menjaga hubungan dan interaksi dalam proses konseling (Kartikasari et al.,2022).

Beberapa cara utama untuk meningkatkan *self efficacy* adalah pengalaman keberhasilan, persuasi sosial, regulasi emosi, membangun mindset pertumbuhan. Pengalaman keberhasilan dimulai dari tugas kecil yang bisa dicapai untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan yang lebih besar. Persuasi sosial ini dengan memberikan umpan balik yang membangun dengan menghindari kritik yang merusak, tetapi fokus pada kekuatan dan cara untuk memperbaiki kelemahan. Regulasi emosi dengan mengelola stres dan kecemasan, cara ini dengan menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, atau mindfulness untuk mengurangi kecemasan yang dapat menghambat *self efficacy*. Membangun *mindset* pertumbuhan yaitu menanamkan keyakinan bahwa kemampuan bisa berkembang dengan cara mengajarkan bahwa usaha dan ketekunan lebih penting daripada bakat bawaan.

Menurut Ellis dan Bernard dalam tujuan dari pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) agar seseorang memiliki: minat diri (*self interest*), minat sosial (*social interest*), pengarahan diri (*self direction*), toleransi (*tolerance*), fleksibel (*flexibility*), penerimaan (*acceptance*), menerima ketidakpastian (*acceptance of uncertainty*), menerima diri sendiri (*self acceptance*), mengambil resiko (*risk taking*), harapan yang realistis (*realistic expectation*), serta toleransi terhadap frustrasi tinggi (*high frustration tolerance*).

Pendekatan CBT dalam konseling kelompok ini dikatakan efektif karena pendekatan ini menyediakan lingkungan yang mendukung dan interaktif. Dalam konseling kelompok individu tidak hanya bekerja dengan konselor, tetapi juga mendapatkan dukungan dari sesama anggota kelompok yang menghadapi tantangan serupa. Selain itu, keunggulan lain dari pendekatan CBT dalam konseling kelompok karena menggabungkan perubahan kognitif dengan modifikasi perilaku dalam lingkungan yang mendukung.

Berdasarkan hasil serta pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam konseling kelompok telah terbukti sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya atau *self-efficacy*. Dalam proses konseling kelompok, setiap individu memiliki peluang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari sesama anggota, dan melihat berbagai sudut pandang yang berbeda. Interaksi ini membantu meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, pendekatan CBT dalam konseling kelompok berperan dalam mengubah pola pikir negatif, membentuk cara berpikir yang lebih positif, serta meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Self-efficacy sendiri dapat diperkuat melalui berbagai aspek, seperti keberhasilan dalam pengalaman sebelumnya, dorongan dari lingkungan sosial, kemampuan mengelola emosi, serta

pengembangan pola pikir yang terus berkembang. Konseling kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung, dimana setiap individu bisa mendapatkan masukan yang membangun dan mengembangkan keterampilan mereka secara lebih efektif. Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis CBT dapat menjadi strategi intervensi yang berguna bagi konselor dalam membantu individu meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil serta pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam konseling kelompok telah terbukti sebagai cara yang efektif untuk meningkatkan keyakinan diri seseorang terhadap kemampuannya atau *self-efficacy*. Dalam proses konseling kelompok, setiap individu memiliki peluang untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari sesama anggota, dan melihat berbagai sudut pandang yang berbeda. Interaksi ini membantu meningkatkan rasa percaya diri serta memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, pendekatan CBT dalam konseling kelompok berperan dalam mengubah pola pikir negatif, membentuk cara berpikir yang lebih positif, serta meningkatkan ketahanan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Self-efficacy sendiri dapat diperkuat melalui berbagai aspek, seperti keberhasilan dalam pengalaman sebelumnya, dorongan dari lingkungan sosial, kemampuan mengelola emosi, serta pengembangan pola pikir yang terus berkembang. Konseling kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana setiap individu bisa mendapatkan masukan yang membangun dan mengembangkan keterampilan mereka secara lebih efektif. Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis CBT dapat menjadi strategi intervensi yang berguna bagi konselor dalam membantu individu meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

REFERENSI

- Daningrum, E. S., Maharani, A., Sudandang, A. F., & Makhmudah, U. (2022). The effectiveness of group counseling to improve student self-efficacy. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 5(2), 481. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59383>
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84.

- Firmansyah, Y., & Fitriani, W. (2023). Pengaruh layanan konseling kelompok berbasis regulasi diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa.
- Guntara, E., & Sulian, I. (2020). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik behavior contract untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Bengkulu, 3(2).
- Heriani, A., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Konseling kelompok dengan pendekatan CBT untuk menyelesaikan masalah penyesuaian diri dan konsep diri yang baik pada siswa terisolir. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(3), 1065–1067.
- Karismawati, B. A. (2023). Efektivitas konseling cognitive behavior therapy untuk meningkatkan self-efficacy pada siswa korban bullying. 2(1), 46–57.
- Marsela, I., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2020). Peningkatan efikasi diri melalui konseling kelompok teknik modeling pada siswa SMP.
- Munir, A. (2018). Upaya peningkatan self-efficacy pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. *RISTEK: Jurnal Inovasi dan Teknologi Kabupaten Batang*, 3(1), 29–36.
- Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 66–75.
- Nitami, S. D., & Daulay, N. (2024). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavioral therapy untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan kelas pada siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 9(1), 13.
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral therapy (CBT) dengan teknik modeling simbolis dan role playing untuk meningkatkan self-confidence pada siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64–69.
- Nurmalia, T., Chairunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self-efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA, 11(2).
- Pratiwi, U., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
- Putri, R. M., & Ramadhani, D. S. (2022). Efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) dalam meningkatkan self-esteem siswa.
- Rahmasari, A., & Kusmawati, A. (2024). Pelaksanaan program layanan konseling dengan teknik cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan motivasi belajar pada remaja pasca pandemi Covid-19. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(1), 158–174.
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi

diri siswa SMA/SMK: Systematic literature review. *Counsnesia: Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71.

- Raranta, N. K., & Dewi, A. K. (2024). Upaya peningkatan konseling kelompok cognitive behavior therapy teknik cognitive restructuring terhadap self-efficacy diri siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRBK)*, 9(2).
- Safriliani, E., Zarkasih, E., & Maulana, Y. (n.d.). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy pada siswa SMK.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Ilmu Pengetahuan Alam*, 6(1), 41–53.
- Sopiyah, Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas teknik konseling cognitive behavioral untuk meningkatkan self-efficacy siswa pada pelajaran matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102–122.
- Susanto, A. N., Saputra, A. D., Ardana, E. P. N., Puterisia, G. J. A., & Makhmudah, U. (2024). Efektivitas model konseling kelompok cognitive-behavior untuk permasalahan diri peserta didik: A systematic literature review (SLR). *TSAQOFAH*, 4(6), 4242–4251.
- Wulandari, T., Syukur, Y., Netrawati, N., & Hariko, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. 7(2).
- Zarisman, E., & Karneli, Y. (2023). Layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMA. 1(2).