

Vol. 43 No. 2 (2026)

IMPLEMENTASI *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI KORBAN BULLYING VERBAL: STUDI KASUS PADA PESERTA DIDIK SMK KESUMA MARGOYOSO

Rosfandi Alvian Putra¹

Program Studi Bimbingan dan Konsling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Email: 202231020.@std.umk.ac.id

Gudnanto²

Program Studi Bimbingan dan Konsling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Arista Kiswantoro³

Program Studi Bimbingan dan Konsling, Universitas Muria Kudus, Kudus, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kepercayaan diri siswa korban bullying verbal di SMK Kesuma Margoyoso yang ditandai dengan rasa minder dan malu, menarik diri dari lingkungan sosial, takut menyampaikan pendapat, kurang yakin terhadap kemampuan menunjukkan berkurangnya rasa malu, minder, sedih, cemas, dan kecewa. Secara perilaku, konseli menjadi lebih berani berinteraksi dengan teman, menyampaikan pendapat, mengikuti pembelajaran, dan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya cenderung dihindari. Implementasi CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring* dinilai dapat membantu proses perubahan diri, serta merubah pandangan negatif terhadap diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan implementasi konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa korban *bullying* verbal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus yang melibatkan dua siswa kelas XI korban bullying verbal. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses konseling dilaksanakan dalam empat sesi yang meliputi identifikasi masalah, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi kognitif, latihan perilaku, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku pada kedua konseli. Secara kognitif, konseli mampu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, membedakan ejekan dengan fakta, serta membentuk pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Secara emosional, konseli kepercayaan diri pada siswa korban *bullying* verbal.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy, Cognitive Restructuring, kepercayaan diri, bullying verbal.*

Abstract

This study was motivated by the low self-confidence observed in students who were victims of verbal bullying at SMK Kesuma Margoyoso—characterized by feelings of inferiority and shame, social withdrawal, fear of expressing opinions, and a lack of belief in their own abilities. The intervention aimed to foster a reduction in feelings of shame, inferiority, sadness, anxiety, and disappointment. Behaviorally, the counselees became more confident in interacting with peers, expressing opinions, participating in lessons, and facing social situations they had previously

tended to avoid. The implementation of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) utilizing the Cognitive Restructuring technique was deemed effective in facilitating personal change and altering negative self-perceptions. This study aimed to examine and describe the implementation of CBT counseling with the Cognitive Restructuring technique for students who were victims of verbal bullying. A qualitative case study approach was employed, involving two Grade XI students who had experienced verbal bullying. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and subsequently analyzed via data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The counseling process was conducted over four sessions, encompassing problem identification, identification of negative thoughts, cognitive restructuring, behavioral practice, evaluation, and follow-up. The results indicated changes across cognitive, emotional, and behavioral aspects for both counselees. Cognitively, the counselees were able to identify automatic negative thoughts, distinguish between mockery and facts, and develop more rational and adaptive thinking patterns. Emotionally, the counselees showed improvements in self-confidence.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy; Cognitive Restructuring; self-confidence; bullying

PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah merupakan persoalan sosial dan pendidikan yang dapat menghambat perkembangan peserta didik, baik secara psikologis, sosial, maupun akademik. Perilaku bullying dapat dilakukan secara fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital dan umumnya melibatkan tindakan menyakiti, menekan, atau merendahkan korban secara berulang. Pada konteks sekolah, *bullying* tidak hanya mengganggu rasa aman peserta didik, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti kecemasan, rendahnya harga diri, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menurunnya kepercayaan diri. Menurut Adiyono et al. (2022) menjelaskan bahwa *bullying* merupakan tindakan menyakiti yang dilakukan secara langsung oleh individu atau kelompok yang lebih kuat dan dilakukan secara berulang. Kondisi tersebut menjadi semakin penting diperhatikan karena *bullying* dapat mempengaruhi perkembangan sosial dan akademik korban dalam jangka panjang (Martín-Pérez and Gascón-Cánovas 2023)

Kepercayaan diri merupakan sikap positif individu terhadap dirinya sendiri yang memungkinkan individu mengembangkan penilaian positif terhadap diri dan lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Rais 2022). Kepercayaan diri pada peserta didik tercermin melalui adanya keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengemukakan pendapat, kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sosial, sikap optimis dalam menghadapi situasi, serta kemampuan menunjukkan potensi yang dimiliki. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung mampu menyampaikan pendapat tanpa keraguan, berani berinteraksi dengan orang lain, serta mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Rais 2022). Rendahnya kepercayaan diri dapat ditunjukkan melalui keraguan terhadap kemampuan diri, ketakutan menyampaikan pendapat, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, kesulitan

menunjukkan kemampuan, serta munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Gambaran tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada peserta didik korban *bullying*, sehingga aspek keberanian berkomunikasi dan berinteraksi dapat digunakan sebagai bagian dari gambaran kepercayaan diri (Meilia 2024).

Pada konteks korban *bullying*, penurunan kepercayaan diri dapat terlihat melalui perubahan perilaku dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Penelitian Sari et al (2026) menunjukkan bahwa dampak *bullying* verbal terhadap kepercayaan diri antara lain ditunjukkan melalui menurunnya keyakinan terhadap diri, sikap pasif dalam pembelajaran, ketakutan untuk berpartisipasi, dan kecenderungan menarik diri. Indikator kepercayaan diri dalam observasi penelitian ini meliputi (1) keyakinan terhadap kemampuan diri, (2) keberanian mengemukakan pendapat, (3) keberanian berinteraksi dengan orang lain, (4) kemampuan menunjukkan pengembangan potensi diri, dan (5) sikap positif dan optimis terhadap diri sendiri. Indikator tersebut digunakan untuk mengamati manifestasi perilaku kepercayaan diri peserta didik dalam konteks interaksi dan kegiatan di lingkungan sekolah. Penelitian pada peserta didik korban *bullying* juga menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat ditandai dengan kurangnya keberanian mengungkapkan pendapat, kesulitan menunjukkan kemampuan yang dimiliki, kecenderungan menutup diri, dan hambatan dalam bersosialisasi. Kondisi tersebut ditemukan pada peserta didik korban *bullying* di SMK Kesuma Margoyoso. Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya peserta didik yang cenderung menyendiri, enggan berpartisipasi dalam kegiatan kelas, takut mengemukakan pendapat, serta memiliki penilaian negatif terhadap dirinya. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa korban *bullying* verbal mengalami minder, malu, kurang yakin terhadap kemampuan diri, menarik diri dari pergaulan, dan mengalami hambatan dalam mengembangkan potensi diri.

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya intervensi konseling yang tidak hanya berfokus pada perilaku, tetapi juga pada pola pikir yang mendasari munculnya respons emosional dan perilaku korban. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang memandang adanya keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. (Sauran 2022) menjelaskan bahwa CBT merupakan pendekatan yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku, sedangkan (Putri, Mahardika, and Sumbawa 2023) menyatakan bahwa CBT membantu meminimalkan pemikiran negatif melalui teknik yang sistematis untuk mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif. Salah satu teknik yang relevan adalah *Cognitive Restructuring*, yaitu teknik yang membantu individu mengidentifikasi, menguji, dan mengganti pikiran negatif atau irasional dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Ni'mah, Maryam, and Rizal 2023). Teknik ini juga didukung oleh temuan Habsy (2023) dalam (Dayanti and Aristawati 2026) yang

menunjukkan bahwa *Cognitive Restructuring* efektif membantu individu membentuk pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Hasil Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* telah digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri serta menangani permasalahan psikologis peserta didik. Nurhidayati dan Pratiwi (2024) meneliti penerapan strategi *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mengemukakan pendapat. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah pemberian intervensi. Penelitian Fitriasih dan Miskantik (2025) juga menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa berdasarkan perbandingan hasil sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian mengenai *Cognitive Restructuring* juga mulai diarahkan pada permasalahan bullying. Amelia dan Lianawati (2025) meneliti restrukturisasi kognitif dalam konseling individual untuk meningkatkan *self-esteem* korban perundungan. Penelitian tersebut melibatkan dua siswa dan menunjukkan bahwa pikiran irasional yang muncul akibat pengalaman *bullying* berkaitan dengan rendahnya penilaian terhadap diri, sedangkan restrukturisasi kognitif digunakan untuk membantu korban mengembangkan penilaian diri yang lebih adaptif. Penelitian Yani et al (2025) secara lebih spesifik menggambarkan penerapan CBT melalui teknik *Cognitive Restructuring* pada siswa yang mengalami *bullying* verbal. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus dan menemukan perubahan pada evaluasi diri, kestabilan emosional, keterlibatan sosial, serta motivasi belajar setelah proses konseling.

Penelitian terdahulu masih menunjukkan perbedaan dalam konteks, bentuk layanan, dan fokus perubahan yang dikaji. Penelitian Nurhidayati (2019) serta Fitriasih (2025) berfokus pada peningkatan kepercayaan diri melalui layanan kelompok, sedangkan Amelia & Lianawati (2025) berfokus pada *self-esteem* korban perundungan. Penelitian Yani et al. (2026) telah mengkaji korban *bullying* verbal melalui konseling individual, tetapi konteks dan karakteristik peserta didik berbeda dengan penelitian ini. *Cognitive Restructuring* telah digunakan dalam berbagai permasalahan kepercayaan diri dan psikologis peserta didik, penelitian mengenai implementasinya secara kontekstual pada korban *bullying* verbal dalam layanan bimbingan dan konseling di Sekolah Menengah Kejuruan masih memerlukan kajian lebih mendalam. Penelitian terdahulu cenderung menitikberatkan pada efektivitas *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan kepercayaan diri secara umum atau pada peserta didik dengan permasalahan psikologis tertentu. Berdasar pada latar belakang di atas maka penelitian ini berfokus pada implementasi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* pada peserta didik SMK yang mengalami *bullying* verbal melalui konseling individual dengan pendekatan studi kasus kualitatif. Kebaruan penelitian

terletak pada penggambaran proses perubahan konseli secara mendalam, mulai dari pengalaman *bullying* verbal, munculnya pikiran otomatis negatif, proses restrukturisasi kognitif, hingga perubahan pada respons emosional dan perilaku dalam konteks kehidupan sekolah.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan implementasi konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik kelas XI korban *bullying* verbal di SMK Kesuma Margoyoso. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan konseling yang sesuai bagi korban *bullying*, khususnya melalui pendekatan CBT dan teknik *Cognitive Restructuring*. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kajian Bimbingan dan Konseling dengan memberikan gambaran empiris mengenai proses penerapan CBT dalam membantu korban *bullying* mengubah pola pikir negatif, mengelola emosi, dan mengembangkan perilaku yang lebih percaya diri. Kontribusi tersebut sekaligus dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengembangkan intervensi konseling berbasis kognitif-perilaku pada konteks pendidikan menengah kejuruan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam kondisi kepercayaan diri siswa korban *bullying* verbal serta proses perubahan yang terjadi setelah diberikan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Studi kasus digunakan karena penelitian berfokus pada kasus tertentu dalam konteks nyata di lingkungan sekolah, sehingga proses konseling, pengalaman konseli, perubahan pola pikir, serta perkembangan kepercayaan diri dapat dikaji secara mendalam dan kontekstual.

Penelitian dilaksanakan di SMK Kesuma Margoyoso, Kabupaten Pati, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi didasarkan pada adanya permasalahan dan rendahnya kepercayaan diri siswa serta dukungan pihak sekolah terhadap pelaksanaan penelitian. Penelitian diawali dengan proses administrasi dan persiapan pada Juli 2025, dilanjutkan penyusunan dan konsultasi proposal pada Januari 2026, sedangkan pengumpulan data dan pelaksanaan konseling dilakukan pada tahun 2026. Observasi awal dilakukan pada Mei 2026, sedangkan konseling diberikan dalam empat pertemuan dengan durasi masing-masing 1×45 menit.

Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) peserta didik kelas XI SMK Kesuma Margoyoso; (2) berdasarkan informasi awal dari guru BK dan hasil observasi diketahui mengalami *bullying* verbal; (3) menunjukkan indikator kepercayaan diri rendah berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal; (4) mengalami pikiran, perasaan, atau perilaku yang berkaitan dengan pengalaman *bullying* verbal; (5) bersedia mengikuti seluruh

rangkaian konseling; dan (6) memperoleh persetujuan dari orang tua serta persetujuan peserta didik untuk mengikuti penelitian. Subjek utama terdiri atas dua siswa kelas XI, yaitu konseli DO dan DNS. Informan pendukung meliputi guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, dan teman dekat konseli yang mengetahui kondisi serta perkembangan subjek. Data yang dikumpulkan mencakup pengalaman *bullying*, kondisi psikologis, pikiran negatif, perasaan, perilaku, interaksi sosial, dan perubahan kepercayaan diri sebelum, selama, dan setelah proses konseling. Identifikasi korban *bullying* verbal dilakukan melalui wawancara awal dengan guru BK, wawancara dengan calon konseli, observasi, serta informasi dari wali kelas dan teman dekat. Peserta didik dikategorikan sebagai korban *bullying* verbal apabila ditemukan pengalaman menerima ejekan, penghinaan, pemberian julukan yang merendahkan, atau komentar verbal negatif yang dilakukan oleh teman dan menimbulkan dampak terhadap kondisi psikologis maupun interaksi sosial konseli. Informasi dari beberapa sumber dibandingkan untuk memperkuat penetapan kasus.

Peneliti merupakan instrumen utama yang berperan sebagai *participant observer* sekaligus pelaksana konseling. Kehadiran peneliti dilakukan secara terbuka setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan melakukan koordinasi dengan guru BK. Peneliti terlibat langsung dalam pengamatan kondisi subjek, penggalan informasi, serta pelaksanaan konseling individu menggunakan pendekatan CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Keterlibatan tersebut dilakukan untuk memperoleh data yang mendalam mengenai pengalaman, perasaan, respons, dan perubahan kepercayaan diri konseli.

Instrumen pendukung penelitian meliputi pedoman wawancara, lembar observasi, dan dokumentasi. Pedoman wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjek terkait *bullying*, kondisi kepercayaan diri, pikiran, perasaan, dan perilaku. Observasi dilakukan secara langsung dan sistematis terhadap indikator kepercayaan diri, antara lain keberanian menyampaikan pendapat, kontak mata ketika berkomunikasi, kenyamanan berinteraksi dengan teman, kecenderungan menarik diri, rasa takut, malu, minder, serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Lembar observasi digunakan untuk membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah konseling. Dokumentasi berupa dokumen sekolah, catatan penelitian, foto, dan dokumen pendukung lainnya digunakan untuk melengkapi data hasil wawancara dan observasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Proses diawali dengan koordinasi bersama guru BK untuk mengidentifikasi calon subjek berdasarkan kriteria penelitian. Selanjutnya dilakukan observasi dan wawancara untuk memperoleh gambaran kondisi awal, bentuk *bullying*, dampak terhadap kepercayaan diri, serta pikiran dan perasaan konseli. Data awal tersebut menjadi dasar pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Proses konseling dilaksanakan melalui empat pertemuan yang meliputi identifikasi masalah, identifikasi pikiran negatif, restrukturisasi pikiran, latihan perilaku, evaluasi, dan tindak

lanjut. Setelah konseling selesai, dilakukan observasi dan wawancara kembali untuk mengetahui perkembangan dan perubahan kepercayaan diri konseli. Keabsahan data dilakukan melalui uji kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Kredibilitas diperkuat melalui triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan informasi dari konseli dan informan pendukung serta mencocokkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti juga melakukan *member check* untuk memastikan kesesuaian data dengan pengalaman subjek. Transferabilitas dilakukan melalui penyajian konteks dan proses penelitian secara rinci. Dependabilitas dijaga melalui pencatatan proses penelitian secara sistematis dan pemeriksaan proses penelitian. Konfirmabilitas dilakukan dengan menjaga objektivitas serta mendiskusikan temuan dengan dosen pembimbing Bimbingan dan Konseling.

Analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman dalam (Spradley and Huberman 2024), yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi, memfokuskan, mengelompokkan, dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan secara naratif dan deskriptif untuk menggambarkan kondisi subjek, proses konseling, serta perubahan kepercayaan diri. Selanjutnya, kesimpulan ditarik berdasarkan pola dan temuan yang muncul serta diverifikasi selama proses penelitian dengan meninjau kembali catatan lapangan dan data yang telah diperoleh.

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan melakukan koordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling. Karena subjek penelitian merupakan peserta didik, keterlibatan subjek dilakukan setelah memperoleh persetujuan orang tua atau wali serta persetujuan peserta didik. Peneliti menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, serta hak peserta didik selama mengikuti penelitian. Identitas konseli dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode DO dan DNS dalam penyajian hasil penelitian. Data wawancara, observasi, dan dokumentasi hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan tanpa mengungkap identitas pribadi konseli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* dilakukan dalam empat pertemuan pada kedua konseli. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya perubahan secara bertahap pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat pada kemampuan konseli dalam mengenali pikiran negatif, tetapi juga pada cara konseli menilai dirinya, merespons pengalaman sosial, dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah.

Tabel 1 Pelaksanaan Konseling *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *Cognitive Restructuring*

Pertemuan	Fokus	Tahapan CBT dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>	Kegiatan Konseli	Hasil yang Diamati
I	Identifikasi masalah	Identifikasi situasi, pikiran, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan pengalaman <i>bullying</i> verbal	Konseli menceritakan pengalaman <i>bullying</i> verbal yang dialami, situasi yang memicu ketidaknyamanan, serta pikiran dan perasaan yang muncul setelah menerima ejekan	Teridentifikasi pikiran negatif dan penilaian diri yang berkaitan dengan pengalaman <i>bullying</i> verbal. DO memandang dirinya tidak menarik karena ejekan mengenai warna kulit, sedangkan DNS merasa tidak layak dihargai karena ejekan mengenai bentuk tubuh
II	Identifikasi dan evaluasi pikiran	Identifikasi <i>negative automatic thoughts</i> dan distorsi kognitif menggunakan <i>thought record</i>	Konseli mencatat situasi yang dialami, pikiran yang muncul, perasaan yang dirasakan, serta bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran tersebut	Konseli mulai menyadari bahwa pikiran negatif yang muncul merupakan respons terhadap pengalaman <i>bullying</i> dan mulai membedakan antara pikiran atau penilaian subjektif dengan fakta
III	Restrukturisasi kognitif	Evaluasi bukti dan pembentukan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif	Konseli menguji kebenaran pikiran negatif, mempertimbangkan sudut pandang alternatif, dan menyusun pikiran pengganti yang lebih realistis	Konseli mulai membentuk penilaian diri yang lebih realistis. DO menyadari bahwa warna kulit tidak menentukan apakah dirinya menarik atau tidak, sedangkan DNS menyadari bahwa bentuk tubuh tidak menentukan nilai dirinya maupun kelayakan untuk dihargai
IV	Penguatan perilaku dan evaluasi	<i>Role play</i> , latihan perilaku, evaluasi perubahan, dan tindak lanjut	Konseli mempraktikkan respons terhadap situasi sosial, latihan menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan teman, serta menghadapi situasi yang sebelumnya dihindari	Konseli menunjukkan keberanian yang lebih besar dalam berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan mengikuti pembelajaran. Konseli juga menunjukkan penurunan kecenderungan menghindari situasi sosial dan lebih mampu menghadapi pengalaman yang sebelumnya menimbulkan rasa malu dan minder

Pada pertemuan pertama, kedua konseli mengungkapkan pengalaman *bullying* verbal yang berkaitan dengan kondisi fisik. Konseli DO mengalami ejekan mengenai warna kulit dan menunjukkan pikiran bahwa dirinya tidak menarik. Sementara itu, konseli DNS mengalami ejekan mengenai bentuk tubuh dan memandang dirinya tidak layak dihargai. Pengalaman tersebut disertai perasaan malu, minder, sedih, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial. Tahap ini membantu mengidentifikasi hubungan antara situasi yang dialami konseli, pikiran yang muncul, perasaan, dan perilaku yang ditunjukkan.

Pada pertemuan kedua, konseli diarahkan untuk mengidentifikasi *negative automatic thoughts* melalui *thought record*. Konseli mencatat situasi yang memicu pikiran negatif, pikiran yang muncul, perasaan yang dirasakan, bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran tersebut. Proses ini menunjukkan bahwa konseli mulai menyadari bahwa penilaian negatif terhadap diri tidak selalu merupakan fakta. Konseli mulai membedakan antara perkataan atau penilaian orang lain dengan kondisi dirinya yang sebenarnya. Pada pertemuan ketiga, proses *Cognitive Restructuring* difokuskan pada evaluasi pikiran negatif dan pembentukan pikiran alternatif. Konseli diajak mempertanyakan bukti yang mendukung pikiran negatif serta mempertimbangkan kemungkinan penilaian yang berbeda. DO mulai memahami bahwa warna kulit tidak menentukan nilai dirinya dan tidak dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa dirinya tidak menarik. DNS juga mulai memahami bahwa bentuk tubuh tidak menentukan kelayakan dirinya untuk dihargai. Kedua konseli kemudian mampu membentuk pemikiran yang lebih rasional dan adaptif. Pada pertemuan keempat, konseling diarahkan pada penguatan perubahan melalui *role play*, latihan perilaku, evaluasi, dan tindak lanjut. Konseli mempraktikkan cara merespons situasi sosial dan menyampaikan pendapat secara lebih asertif. Setelah latihan, kedua konseli menunjukkan keberanian yang lebih besar untuk berinteraksi dengan teman dan berpartisipasi dalam pembelajaran. Konseli juga menunjukkan berkurangnya kecenderungan menghindari situasi sosial yang sebelumnya menimbulkan rasa malu dan minder.

Secara keseluruhan, proses konseling menunjukkan perubahan pada tiga aspek. Pada aspek kognitif, konseli mampu mengenali pikiran otomatis negatif dan membedakan penilaian subjektif dengan fakta. Pada aspek emosional, terlihat berkurangnya rasa malu, minder, sedih, cemas, dan kecewa. Pada aspek perilaku, konseli menunjukkan peningkatan keberanian dalam berinteraksi, menyampaikan pendapat, mengikuti pembelajaran, dan menghadapi situasi sosial. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa proses restrukturisasi terhadap pikiran negatif diikuti oleh perubahan dalam respons emosional dan perilaku kedua konseli. Temuan penelitian menunjukkan bahwa *bullying* verbal tidak berhenti pada pengalaman menerima ejekan, tetapi dapat berkembang menjadi keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Pada DO, ejekan mengenai warna kulit dan penampilan berkembang menjadi keyakinan bahwa dirinya tidak menarik, sedangkan pada DNS ejekan mengenai bentuk tubuh berkembang menjadi keyakinan bahwa dirinya tidak layak dihargai. Keyakinan tersebut kemudian memunculkan *negative automatic thoughts* yang mempengaruhi perasaan dan perilaku. Temuan ini sesuai dengan teori CBT Ellis dan Beck yang memandang bahwa permasalahan emosional dan perilaku berkaitan dengan pola kognitif yang maladaptif (Alyezca Disya Rahadiz, Susi Fitri 2022).

Tabel 2. Kondisi Awal dan Perubahan yang dialami Konseli

Aspek	DO sebelum Konseling	DO setelah Konseling	DNS sebelum Konseling	DNS setelah Konseling
Kognitif	Menganggap dirinya tidak menarik karena ejekan	Mampu membedakan ejekan dengan fakta	Menganggap dirinya tidak layak dihargai	Menyadari penilaian teman tidak selalu benar

Emosional	Malu, minder, sedih	Rasa malu dan minder berkurang	Malu, sedih, cemas	Lebih tenang dan tidak mudah minder
Perilaku	Menarik diri dan takut menyampaikan pendapat	Lebih berani berinteraksi dan menjawab pertanyaan	Menghindari situasi sosial	Lebih aktif berinteraksi dan mengikuti pembelajaran

Penelitian ini melibatkan dua peserta didik kelas XI SMK Kesuma Margoyoso yang menjadi korban *bullying* verbal sekaligus menunjukkan kepercayaan diri rendah, yaitu DO dan DNS. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sebelum konseling, kedua konseli menunjukkan pola yang relatif sama, yaitu minder, malu, kurang yakin terhadap kemampuan diri, takut menyampaikan pendapat, menarik diri dari lingkungan sosial, serta memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri. DO mengalami ejekan terkait warna kulit dan penampilan, sedangkan DNS mengalami ejekan terkait bentuk tubuh.

Pelaksanaan konseling dilakukan dalam empat pertemuan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Pada tahap awal, kedua konseli dibantu mengidentifikasi pengalaman *bullying*, pikiran otomatis negatif, serta hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Selanjutnya, konseli diarahkan untuk menguji kebenaran pikiran negatif berdasarkan fakta, menyusun pikiran alternatif yang lebih rasional, dan memperkuat perubahan melalui *thought record*, latihan perilaku, dan *role play*. Berikut ini perubahan yang terjadi pada setiap konseli setelah dilaksanakan sesi konseling.

Pada konseli DO, perubahan berlangsung secara bertahap. Pada awalnya DO meyakini bahwa dirinya tidak menarik karena sering menerima ejekan mengenai warna kulit dan penampilan. Setelah proses restrukturisasi kognitif, DO mulai memahami bahwa ejekan teman bukan fakta tentang dirinya. Perubahan tersebut terlihat dari pernyataan bahwa warna kulitnya memang gelap, tetapi hal tersebut tidak berarti dirinya jelek. Pada pertemuan berikutnya, DO semakin mampu mempertahankan pikiran rasional, mengurangi rasa malu dan minder, serta mulai berani berinteraksi, menyampaikan pendapat, dan mengikuti pembelajaran. Pada akhir konseling, DO menyatakan lebih yakin terhadap dirinya dan mulai berani menjawab pertanyaan guru meskipun masih merasa gugup.

Perubahan serupa ditemukan pada DNS. Sebelum konseling, DNS merasa minder, malu, dan sedih akibat ejekan mengenai bentuk tubuhnya serta cenderung menghindari lingkungan sosial. Pada proses konseling, DNS mulai memahami bahwa tidak semua teman memberikan penilaian negatif terhadap dirinya dan menyadari bahwa perkataan teman tidak selalu benar. Setelah mengikuti proses restrukturisasi kognitif dan latihan perilaku, DNS mampu merespons ejekan secara lebih rasional, merasa lebih tenang, tidak mudah minder, lebih berani berinteraksi, aktif mengikuti pembelajaran, dan tidak lagi menghindari situasi sosial. Pada akhir layanan, DNS menunjukkan komitmen untuk mempertahankan pola pikir positif.

Secara keseluruhan, kedua konseli menunjukkan perubahan pada tiga aspek utama, yaitu kognitif, emosional, dan perilaku. Secara kognitif, konseli mampu membedakan fakta dengan penilaian subjektif dan tidak lagi menjadikan ejekan sebagai dasar menilai dirinya. Secara emosional, rasa malu, minder, sedih, cemas, dan kecewa berkurang serta lebih mampu dikelola. Secara perilaku, konseli menjadi lebih aktif berinteraksi, berani berbicara dan menyampaikan pendapat, serta lebih terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Temuan tersebut juga diperkuat melalui triangulasi dengan Guru BK, wali kelas, dan teman sebaya yang mengamati adanya peningkatan kepercayaan diri kedua konseli.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam penelitian ini digunakan sebagai pendekatan konseling, sedangkan *Cognitive Restructuring* digunakan sebagai teknik utama intervensi. CBT menjadi kerangka yang menghubungkan perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku konseli. *Cognitive Restructuring* digunakan secara khusus untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran otomatis negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan adaptif (Ezawa and Hollon 2023). *Thought record* digunakan sebagai alat bantu untuk membantu konseli mengidentifikasi hubungan antara situasi, pikiran otomatis, perasaan, dan respons perilaku (Beck 2011). *Role play* digunakan untuk memberikan kesempatan kepada konseli mempraktikkan respons yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi sosial. Latihan perilaku digunakan untuk membantu konseli menerapkan hasil restrukturisasi kognitif dalam situasi nyata (Ezawa and Hollon 2023).

Berdasar pada perspektif CBT, perubahan tidak diarahkan untuk mengubah kondisi fisik konseli ataupun menghilangkan seluruh pengalaman negatif, tetapi mengubah cara konseli memberikan makna terhadap pengalaman tersebut. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa CBT membantu individu mengenali *negative automatic thought* dan distorsi kognitif yang bersumber dari *core belief*, kemudian mengevaluasi bukti yang mendukung maupun menyangkal keyakinan tersebut. Proses tersebut terlihat pada kedua konseli ketika mereka mulai menyadari bahwa perkataan teman merupakan penilaian subjektif dan bukan fakta mengenai nilai dirinya. Perubahan kognitif menjadi titik awal penting dalam membangun kembali kepercayaan diri (Farahmita and Paramita 2024). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Milawati, Awalya, and Nuzulia (2025) yang menunjukkan adanya peningkatan *self-esteem* setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa perubahan pola pikir dan pembentukan persepsi diri yang lebih positif dapat menjadi bagian penting dalam proses pemulihan psikologis korban *bullying*.

Efektivitas *Cognitive Restructuring* dalam penelitian ini tampak pada perubahan cara konseli menilai dan merespons pikiran negatif. Teknik tersebut tidak sekadar meminta konseli berpikir positif, tetapi mengajak konseli mengidentifikasi pikiran otomatis, menguji kebenarannya, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif. Hal ini sejalan dengan (Annisa Elmi Nurhidayati 2024) yang menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* tidak hanya berfokus pada mengenali pikiran

negatif, tetapi juga menggantinya dengan pikiran atau pernyataan diri yang lebih positif. Perubahan pada kedua konseli menunjukkan bahwa ketika pikiran negatif tidak lagi diterima sebagai fakta, respons emosional dan perilaku terhadap *bullying* juga menjadi lebih adaptif.

Perubahan kognitif kemudian diikuti perubahan emosional dan perilaku. Setelah mampu membangun pemikiran yang lebih rasional, kedua konseli mengalami penurunan rasa malu, minder, sedih, cemas, dan kecewa. Pada saat yang sama, mereka mulai berani berinteraksi dengan teman, mengikuti pembelajaran, menyampaikan pendapat, dan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari. Pola perubahan tersebut mendukung asumsi dasar CBT bahwa perubahan pola pikir dapat memengaruhi respons emosional dan perilaku individu (Fitriasih 2025). Temuan ini memperlihatkan bahwa peningkatan kepercayaan diri bukan perubahan yang berdiri sendiri, tetapi merupakan hasil dari perubahan yang berlangsung secara bertahap pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Temuan ini sejalan dengan penelitian Alea (2025) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian tersebut menemukan peningkatan skor rata-rata kepercayaan diri dari 83,00 pada pretest menjadi 91,57 pada posttest dengan nilai signifikansi 0,018 ($p < 0,05$). Hasil serupa ditemukan oleh Damanik (2024) yang menunjukkan bahwa remaja pada kelompok yang memperoleh teknik *Cognitive Restructuring* memiliki persentase kepercayaan diri sebesar 87,20% pada posttest, sedangkan kelompok kontrol sebesar 54,84%.

Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian Arofah (2025) yang menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat membantu korban bullying keluar dari pola pikir negatif, membangun pola pikir yang lebih rasional, serta meningkatkan kepercayaan diri. Temuan ini juga konsisten dengan (Fitriasih, 2025) yang menyimpulkan bahwa *Cognitive Restructuring* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif dan realistis. Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai proses psikologis yang dapat menyertai pengalaman *bullying* verbal dan keterkaitannya dengan kepercayaan diri peserta didik. Temuan penelitian menunjukkan adanya pola yang melibatkan pengalaman *bullying* verbal, munculnya keyakinan atau pikiran negatif terhadap diri, respons emosional berupa rasa malu, minder, sedih, cemas, dan kecewa, serta kecenderungan menarik diri dan menghindari situasi sosial. Pola tersebut memperkuat relevansi perspektif kognitif dalam memahami permasalahan kepercayaan diri pada korban *bullying*, karena pengalaman interpersonal tidak hanya berkaitan dengan peristiwa yang dialami, tetapi juga dengan cara individu menafsirkan dan mengevaluasi pengalaman tersebut. Pada konteks ini, *Cognitive Restructuring* menjadi relevan karena proses intervensi diarahkan pada identifikasi pikiran otomatis negatif, pengujian kesesuaian pikiran dengan fakta, serta pembentukan penilaian diri yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan pada aspek kognitif yang diikuti dengan perubahan respons emosional dan

perilaku memberikan gambaran bahwa restrukturisasi cara berpikir dapat menjadi bagian penting dalam proses pemulihan kepercayaan diri korban *bullying* verbal (Amelia and Lianawati 2025).

Secara praktis, penelitian ini memberikan gambaran mengenai penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan konseling individual bagi peserta didik yang mengalami *bullying* verbal. Guru BK dapat memanfaatkan pendekatan tersebut untuk membantu konseli mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang berkaitan dengan pengalaman *bullying*, mengevaluasi bukti yang mendukung maupun tidak mendukung pikiran tersebut, serta mengembangkan penilaian diri yang lebih realistis dan adaptif. Proses konseling juga dapat diperkuat melalui penggunaan *thought record* sebagai sarana untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi hubungan antara situasi, pikiran, dan perasaan, kemudian dilanjutkan dengan *role play* dan latihan perilaku untuk membantu konseli menerapkan pola pikir alternatif dalam situasi sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perubahan kognitif tidak berdiri sendiri, tetapi perlu diikuti dengan kesempatan untuk mempraktikkan respons baru dalam situasi yang relevan dengan kehidupan sekolah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan hanya dua konseli dalam satu lingkungan sekolah. Sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara statistik kepada seluruh korban *bullying*. Meskipun demikian, pendekatan tersebut memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang mendalam mengenai proses perubahan setiap konseli selama empat pertemuan. Penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah subjek, melibatkan sekolah dengan karakteristik berbeda, menggunakan desain kuantitatif atau *mixed methods*, serta melakukan pemantauan jangka panjang untuk mengetahui keberlanjutan perubahan kepercayaan diri setelah konseling berakhir.

KESIMPULAN

Permasalahan terjadinya *bullying* verbal saat ini banyak terjadi pada para siswa yang berdampak pada penilaian negatif terhadap diri, kondisi emosional, dan perilaku sosial. *Bullying* verbal yang banyak dilakukan para siswa berbentuk ejekan mengenai warna kulit dan penampilan sehingga muncul keyakinan bahwa dirinya tidak menarik, selain itu para siswa korban *bullying* juga mengalami ejekan mengenai bentuk tubuh sehingga muncul keyakinan bahwa dirinya tidak layak dihargai. Kondisi tersebut disertai rasa malu, minder, sedih, cemas, kurang yakin terhadap diri, takut menyampaikan pendapat, menarik diri, serta kecenderungan menghindari situasi sosial. Solusi yang diberikan berupa konseling individual menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Cognitive Restructuring* yang dilaksanakan dalam empat pertemuan. Proses konseling dilakukan melalui identifikasi masalah, identifikasi *negative automatic thoughts* menggunakan *thought record*, evaluasi pikiran berdasarkan bukti yang mendukung dan tidak mendukung, pembentukan pikiran alternatif yang lebih rasional dan adaptif, serta penguatan

perubahan melalui *role play* dan latihan perilaku. Intervensi tersebut diarahkan untuk membantu kedua konseli memahami hubungan antara situasi, pikiran, perasaan, dan perilaku serta tidak menjadikan ejekan sebagai dasar dalam menilai dirinya. Hasil pelaksanaan konseling menunjukkan adanya perubahan secara bertahap pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Perubahan ini dapat terlihat pada aspek kognitif dimana siswa mulai mampu memahami bahwa warna kulit tidak menentukan nilai maupun daya tarik dirinya, serta mulai menyadari bahwa bentuk tubuh tidak menentukan nilai dirinya dan kelayakannya untuk dihargai. Aspek emosional konseli perubahan ditunjukkan dengan berkurangnya rasa malu, minder, sedih, cemas, dan kecewa serta lebih mampu mengelola respons emosional ketika menghadapi situasi sosial. Sedangkan aspek perilaku menunjukkan perubahan pada peningkatan keberanian dalam berinteraksi dengan teman, menyampaikan pendapat, menjawab pertanyaan guru, mengikuti pembelajaran, dan menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan sehingga penelitian ini berjalan dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, Adiyono, Adiyono Adiyono, Irvan Irvan, and Rusanti Rusanti. 2022. "Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying." *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 6(3): 649.
- Alea, Dinda Keysha. 2025. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Self Confidence Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Klaten Tahun Ajaran 2024/2025." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 3(5): 200–210.
- Alyezca Disya Rahadiz, Susi Fitri, Eka Wahyuni. 2022. "Kata Kunci: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Board Game , Papan Permainan, Kekerasan Emosional." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 11(1): 29–42.
- Amelia, Revi Agustin, and Ayong Lianawati. 2025. "Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Korban Perundungan." *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling* 11(1): 104–17. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/29507>.
- Arofah, N. D., Christiana, E., & Nursilowati, L. 2025. "Implementasi Layanan Konseling Individu Teknik Cognitive Restructuring Untuk Menangani Kasus Bullying." *CONS-IEDU: Islamic Guidance and Counseling Journal* 05(01): 167–86. <https://doi.org/10.51192/cons.v5i1.1170>.
- Beck, J. S. 2011. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond (2nd Ed.)*. Guilford Press.
- Damanik, Vivid Anggraeni. 2024. "Efektivitas Metode Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di SMA Negeri 1 Gunungsitoli." *Indo-MathEdu Intellectuals Journal* 5(2): 1573–82.
- Dayanti, Perwitasari Lala, and Akta Ririn Aristawati. 2026. "Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Dengan Pola Pikir Irasional Terhadap Kesehatan." : 4531–43.
- Ezawa, Iony D., and Steven D. Hollon. 2023. "Cognitive Restructuring and Psychotherapy Outcome: A Meta-Analytic Review." *Psychotherapy* 60(3): 396–406.

- Farahmita, Nadia, and Pramesti Pradna Paramita. 2024. "Completing Thesis Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Menyelesaikan Tesis." *Psikostudia Jurnal Psikologi* 13(2): 164–72.
- Fitriasih, Arsa Niky. 2025. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Siswa." *Journal of Therapy and Educational Psychology* 1(2): 78–86.
- Martín-Pérez, Ángela de Lourdes, and Juan José Gascón-Cánovas. 2023. "The Impact of the Magnitude of the Group of Bullies on Health-Related Quality of Life and Academic Performance Among Adolescents." *Child Psychiatry and Human Development* 54(3): 796–805. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01290-8>.
- Meilia. 2024. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Korban Bullying." *Counseling Milenial* 5(June): 208–19.
- Milawati, Malya, Awalya Awalya, and Siti Nuzulia. 2025. "Group Counseling through Cognitive Behavioral Therapy with Cognitive Restructuring Technique for Self-Esteem Enhancement of Bullying Victims." *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 14(2): 132–40. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v14i2.47994%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/journals/jbk/article/download/47994/9267>.
- Ni'mah, Uyun, Rohana Maryam, and Agus Rizal. 2023. "Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia Tahun* 07(01): 21–31.
- Nurhidayati, Annisa Elmi. 2019. "Efektivitas Strategi Cognitive Restructuring Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mengemukakan Pendapat Di SMAN 12 Surabaya." Universitas Negeri Suarabaya.
- Putri, Aisyah, Rawe Mahardika, and Universitas Teknologi Sumbawa. 2023. "Study Kasus : Cognitive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Masalah Kecemasan." 3: 11077–85.
- Rais, Muhammad Riswan. 2022. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 12(1): 136–48.
- Sari, Mia et al. 2026. "The Impact of Verbal Bullying on Self Confidence in Fourth Grade Elementary School Students." *Journal Bidang Pendidikan Dasar* 10(1): 43–55.
- Sauran, Aji Restu, and Wandrio Salewa. 2022. "Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Gangguan Kepribadian Bipolar. Poimen Jurnal Pastoral Konseling, 3(1), 74-91." 3(1): 74–91.
- Spradley, Perspektif, and Miles Huberman. 2024. "Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman." 1(2): 77–84.
- Yani, H., Irawan, V. P., & Siregar, R. R. 2025. "Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Layanan Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Korban Bullying." *Jurnal Psikologi Konseling* 19(2): 93–101. <https://doi.org/10.24114/xvc3vq03>.