

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP

Daniel Yehuda Anugraha

Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Email: danielyehuda.pdw87@gmail.com

ABSTRAK

Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy/CBT) merupakan pendekatan psikoterapi yang efektif dan berbasis bukti dalam menangani berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam mengurangi kecemasan sosial pada berbagai konteks populasi. CBT berfokus pada identifikasi dan modifikasi pola pikir negatif serta perilaku yang tidak adaptif yang berkontribusi terhadap gangguan kecemasan. Melalui pendekatan yang sistematis dan terstruktur, individu diajarkan untuk mengenali dan mengubah distorsi kognitif serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Dalam konseling kelompok berbasis CBT, partisipan dapat berbagi pengalaman dan tantangan mereka, mendapatkan dukungan sosial, serta mempraktikkan keterampilan sosial dalam lingkungan yang aman dan suportif. Penelitian ini mengkaji berbagai studi empiris yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dapat secara signifikan mengurangi tingkat kecemasan sosial, meningkatkan kualitas hidup, serta memperbaiki fungsi sosial individu. Hasil penelitian ini menyoroti bahwa CBT tidak hanya efektif dalam setting individual, tetapi juga dalam setting kelompok, yang memungkinkan partisipan untuk saling mendukung dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan pentingnya implementasi CBT sebagai intervensi utama dalam menangani kecemasan sosial dan mendorong lebih banyak penelitian untuk mengembangkan metode dan teknik yang dapat meningkatkan efektivitas terapi ini di berbagai populasi dan konteks budaya. Dengan pendekatan yang tepat, CBT dapat membantu individu mencapai perubahan positif yang berkelanjutan dalam pikiran, emosi, dan perilaku mereka, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Kata kunci: *Terapi Perilaku Kognitif (CBT), Kecemasan Sosial, Konseling Kelompok, Intervensi Psikologis*

PENDAHULUAN

Kecemasan sosial adalah kondisi di mana seseorang merasa bahwa pandangan orang lain terhadap dirinya berbeda dari pandangan yang ia miliki tentang dirinya sendiri. Gangguan dalam kecemasan sosial adalah jenis kecemasan yang umum terjadi pada manusia, individu dalam gangguan ini mempunyai cara pandang negatif tentang bagaimana orang lain melihat mereka, yang menyebabkan kecemasan (Asrori, 2015). Gangguan kecemasan sosial sering dialami oleh orang dewasa, tetapi juga oleh remaja, terutama jika mereka menerima stimulasi yang tidak tepat. Pada remaja, gangguan ini ditandai oleh ketakutan untuk berinteraksi dengan orang lain karena khawatir akan ditolak atau dinilai negatif (Mulvariani et al., 2021). Lingkungan yang menghadirkan pengalaman memalukan atau tidak menyenangkan juga dapat memicu gangguan kecemasan sosial pada anak, membuat mereka menarik diri dari interaksi sosial.

Langkah yang bisa digunakan dalam mereduksi kecemasan sosial adalah dengan dengan bimbingan kelompok. Prayitno dkk (1997: 36) mengatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling adalah cara untuk memperoleh informasi penting yang mendukung pemahaman dalam kehidupan sehari-hari dan perkembangan diri melalui dinamika kelompok. Pendapat ini menekankan bahwa bimbingan kelompok mendorong individu untuk menciptakan dorongan kelompok. Dorongan kelompok adalah langkah berlangsungnya aktivitas dalam sebuah kelompok, dimana perilaku satu individu mempengaruhi individu lainnya pada lingkup kelompok tersebut, pada akhirnya kesuksesan hal tersebut dapat dilihat melalui dorongan kelompok tersebut salah satunya menggunakan Teknik CBT.

Menurut Aaron T. Beck dalam (Egalia), CBT (Cognitive Behavior Therapy) didefinisikan merupakan sebuah pendekatan dimana bertujuan membantu menemukan jalan keluar konseli saat ini melalui restrukturisasi kognitif dan perilaku yang tidak sesuai. CBT menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku konseli. Dalam prosesnya konseling ini berakarkan pada apa yang difikirkan konseli pada perilaku mereka. Tujuan CBT adalah membentuk kembali kognitif dan keyakinan yang menyimpang untuk mengarahkan emosi dan perilaku yang ada pada diri konseli menuju perubahan yang positif.

Berdasarkan uraian di atas, hal tersebut menjadi latar dilakukannya penelitian ini dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik CBT Terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP". Lewat Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT),

diharapkan kecemasan sosial (social anxiety) pada peserta didik dapat berkurang. Konseling ini fokus mengarahkan pada fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak sebagai penganalisis, pengambil keputusan, dan pengatur tindakan. Dengan demikian, penggunaan konseling kelompok dengan teknik CBT dapat membantu individu mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh, pemikiran yang terarah, dan menetapkan pilihan yang sesuai. Sehingga, teknik CBT diharapkan bisa menolong konseli dalam mengatur cara berpikir, merasa, dan bertindak mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecemasan adalah respons alami terhadap ancaman, namun bisa menjadi tidak normal jika tingkatnya tidak sebanding dengan ancaman atau muncul tanpa penyebab yang jelas. Mengenai kecemasan, hal ini mencakup respons emosional, perilaku, dan fisiologis (Antony & Swinson, 2000; Durand & Barlow, 2006). Kecemasan dianggap tidak normal jika berlebihan, menimbulkan ketidaknyamanan, mengganggu fungsi sehari-hari, menimbulkan stres, atau menyebabkan penghindaran situasi sosial yang penuh stres (DSM IV, 2000). Ketika kecemasan berlebihan ini menyebabkan distress, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan memicu perilaku penghindaran atau rasa aman, hal ini bisa dikategorikan sebagai gangguan kecemasan, khususnya gangguan kecemasan sosial atau fobia sosial (DSM IV, 2000; Nevid, 2005; Rector, Kocovski & Ryder, 2002; Suryaningrum, 2005). Mulai paragraf ini, istilah kecemasan sosial akan digunakan untuk merujuk pada fobia sosial.

Orang yang memiliki gangguan kecemasan sosial sering berpikir bahwa setiap tindakan tersebut menurut mereka terlihat bodoh (Butler, 1999; Antony & Swinson, 2000). Mereka berusaha keras menghindari kondisi sosial dan ketika terdesak menghadapinya, mereka akan mengalami stress yang tidak terduga (Nevid, 2005). Aspek didasarkan pada kecemasan sosial tersebut merupakan sebuah ketakutan terhadap evaluasi negatif dari orang lain (Antony & Swinson, 2000; Butler, 1999; Nevid, 2005; Rector et al., 2002). Gejala ini dapat didiagnosis ketika memenuhi beberapa hal (DSM IV, 2000): 1) Kecemasan yang lama terhadap situasi sosial tertentu, terutama saat menemui orang asing yang akan mencermatinya. 2) Ketakutan tersebut dapat memicu gangguan kecemasan sosial. 3) Pengakuan bahwa keawatiran yang berlebihan. 4) Penghindaran situasi sosial yang ditakutkan atau mengalami kecemasan yang menetap atau distress jika tidak dapat dihindari. 5) Menghindari suatu kegiatan. 6) Memiliki daya pencegahan. 7) Keadaan ini sangat amat mempengaruhi kebiasaan normal dalam keseharian individu tersebut memiliki kondisi stres yang berakar dikarenakan memiliki sebuah ketakutan dalam dirinya.

Jumlah keseluruhan pada penyintas kecemasan sosial lebih tinggi kepada kaum perempuan dibandingkan laki-laki (Davison, Neale, & Kring, 2006; DSM IV, 2000;

Durand & Barlow, 2006; Nevid, 2003). Kaum perempuan lebih rentan terhadap gangguan ini karena sebuah tekanan sosial yang mengharuskan membuat mereka untuk menyenangkan orang lain dan mendapatkan persetujuan (Nevid, 2003). Sementara itu, pada laki-laki, gangguan ini lebih jarang terjadi karena mereka cenderung mencari penolong, terutama karena pada penyintas ini dapat mempengaruhi karier mereka (Durand & Barlow, 2006). Dalam taraf tertentu, gangguan kecemasan tersebut dapat menyesuaikan dan merupakan respons yang positif. Namun, Ketika kemunculannya cenderung berlebihan, kecemasan dapat menimbulkan dampak negatif. Jika kecemasan sosial tidak diatasi, dapat berkembang membentuk semacam ketakutan pada kondisi sosial. Prevalensi fobia sosial di populasi umum berkisar antara 9,6% hingga 16%, menempati urutan ketiga ketidak ketidaksuaian penggunaan zat dan depresi berat (APA, 2013). Bagaimana kecemasan sosial bisa "menghentikan" individu dari melakukan hal yang mereka ingin atau mampu lakukan, dan pada umumnya individu yang mengalami kecemasan sosial cenderung banyak menghindari situasi sosial. Jika tidak ditangani pada rentang waktu yang lama, kondisi ini berubah menjadi tidak terkontrol, sehingga berdampak pada hubungan sosial, kesuksesan pekerjaan, pendidikan, dan aktivitas lainnya (Antony & Swinson, 2008; Butler, 1999).

Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan langkah demi langkah ahli untuk individu atau kelompok, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa. Tujuannya adalah untuk membimbing individu untuk lebih mengembangkan keterampilan dan kemandirian mereka, dengan mengandalkan potensi dan sumber daya yang ada serta mematuhi standar yang berlaku. Konseling kelompok merupakan suatu bentuk dukungan yang membantu klien dan siswa dalam pengembangan pribadi, keterampilan hubungan sosial, aktivitas belajar, karir, pengambilan keputusan, dan aktivitas kelompok.

Sitti Hartina menjelaskan, konseling kelompok adalah konseling kepada banyak orang sekaligus sehingga semua orang dapat memperoleh manfaat dari konseling tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan konseling kelompok dilakukan secara kolaboratif sehingga setiap orang dapat memahaminya. Sitti Hartina juga menjelaskan, kriteria kepemimpinan kelompok yang baik antara lain semangat tinggi, dinamika positif, hubungan harmonis, kerjasama yang baik dan saling percaya antar anggota kelompok. Sedangkan Menurut Knight dalam penelitian Taufik (2021), konseling kelompok adalah bentuk bantuan bagi individu dalam konteks kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dengan tujuan untuk memfasilitasi perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan berbagai pendapat yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu kegiatan konseling yang diberikan kepada

beberapa orang dalam waktu yang bersamaan. Tujuannya adalah untuk membantu siswa merencanakan dan membuat keputusan yang baik. Konseling kelompok berfungsi untuk memberikan informasi profesional, profesional, dan sosial. Proses pemberian dukungan ini bertujuan untuk memaksimalkan dan mengembangkan potensi individu melalui pemberian informasi, diskusi, tanya jawab, dan pemanfaatan dinamika kelompok.

Menurut Prayitno dalam penelitian Syahrul (2019:49), tujuan bimbingan kelompok meliputi pengembangan kemampuan berbicara di depan umum, mengemukakan gagasan dan saran, serta merespons pendapat orang lain. Selain itu, tujuan lainnya adalah agar peserta dapat belajar menghargai pendapat orang lain, memiliki tanggung jawab terhadap pendapat yang mereka kemukakan, mengendalikan emosi negatif, memupuk rasa tenggang rasa, mempererat hubungan antar anggota kelompok, serta membahas permasalahan dan topik-topik umum yang relevan atau penting bagi kelompok. Menurut Romlah (1989: 14), tujuan konseling kelompok adalah membantu individu menemukan jati dirinya dan membimbingnya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Sebagaimana dikutip oleh Romlah (1989: 14), Bennett mencantumkan beberapa tujuan utama konseling kelompok: 1.) Hal-hal baru yang penting berkaitan dengan pendidikan, karir, kehidupan pribadi dan sosial, 2.) Memberikan layanan penunjang penyembuhan melalui kegiatan kelompok, 3.) Mencapai tujuan konsultasi Anda dengan lebih ekonomis dan efektif dibandingkan dengan layanan konsultasi individual, 4.) Meningkatkan efektivitas layanan konseling individu dengan mempertimbangkan permasalahan umum yang dihadapi individu dan mengatasi hambatan emosional melalui kegiatan kelompok.

Terapi Perilaku Kognitif (CBT), yang dikenal juga sebagai terapi perilaku, merupakan pendekatan terapeutik yang telah berulang kali terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis yang dialami manusia. Daripada berfokus hanya pada satu aspek, CBT menggabungkan dua pendekatan utama psikoterapi: terapi kognitif dan terapi perilaku. Menurut Bush, pendekatan ini menggabungkan kedua metode tersebut untuk memberikan intervensi yang komprehensif terhadap masalah-masalah psikologis. Terapi kognitif berfokus pada pikiran dan keyakinan seseorang, sementara terapi perilaku lebih menekankan pada perubahan perilaku yang dapat diamati. Spiegler dan Guevremont menjelaskan bahwa CBT adalah jenis psikoterapi yang sangat menekankan pada pemahaman langsung. Dengan kata lain, terapi ini berusaha untuk membantu individu memahami dan mengidentifikasi pikiran-pikiran maladaptif yang mereka miliki. Pikiran maladaptif ini sering kali merupakan penyebab utama dari perilaku yang tidak diinginkan atau tidak sehat. Melalui proses terapi, individu diajarkan untuk mengubah pikiran-pikiran ini, yang pada gilirannya akan membawa perubahan pada perilaku mereka yang tampak. Perubahan ini tidak hanya terjadi pada tingkat kognitif, tetapi juga terlihat dalam tindakan sehari-hari mereka.

Beck, salah satu tokoh terkemuka dalam CBT, Ia menambahkan, salah satu tujuan utama terapi ini adalah membantu orang mengubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Pemikiran irasional sering kali menjadi akar dari berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres. Dengan mengidentifikasi dan mengubah pemikiran-pemikiran ini, CBT membantu individu untuk memiliki perspektif yang lebih sehat dan realistis terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Proses ini tidak hanya membantu dalam mengatasi gejala yang muncul, tetapi juga memberikan keterampilan jangka panjang untuk menghadapi tantangan hidup secara lebih efektif. Melalui CBT, individu diharapkan dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan menjalani kehidupan yang lebih produktif dan bermakna.

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis. CBT menggabungkan terapi kognitif dan terapi perilaku, dengan fokus utama pada modifikasi perilaku, pikiran, keyakinan, dan sikap yang mendasari perilaku tersebut. Menurut Dobson dan Dobson, terapi ini berasumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh komponen kognitif, seperti pikiran dan keyakinan. Oleh karena itu, langkah pertama dalam mengubah perilaku bermasalah adalah dengan mengubah komponen kognitifnya.

Terapi kognitif berfokus pada perubahan pola pikir dan keyakinan yang tidak sehat, sementara terapi perilaku berfokus pada perubahan tindakan yang terlihat. Spiegler dan Guevremont menekankan bahwa CBT adalah psikoterapi yang sangat menekankan pemahaman langsung. Ini berarti individu didorong untuk memahami dan mengenali pikiran maladaptif mereka. Mengubah pikiran-pikiran ini dapat secara tidak langsung mengubah perilaku yang tampak. Beck menambahkan bahwa salah satu tujuan utama CBT adalah mengubah pemikiran irasional menjadi rasional, yang sering kali menjadi akar dari berbagai masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi.

CBT juga berfokus pada restrukturisasi kognitif akibat kejadian yang merugikan diri seseorang, baik secara fisik maupun psikis. Terapi ini digunakan untuk meningkatkan dan merawat kesehatan mental dengan memodifikasi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Selain itu, terapi perilaku dalam CBT berfokus pada hubungan antara situasi masalah dan kebiasaan seseorang dalam bereaksi terhadap masalah tersebut. Dengan kata lain, CBT tidak hanya mengubah cara berpikir individu, tetapi juga mengubah bagaimana mereka berperilaku dalam situasi tertentu. Dengan demikian, CBT merupakan teknik konseling yang komprehensif dan efektif untuk membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Melalui CBT, individu dapat belajar keterampilan baru untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif dan produktif, serta menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Teknik terapi perilaku kognitif (CBT) bertujuan untuk mendorong klien menantang pikiran dan perasaan yang tidak akurat dengan menyajikan bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Dalam proses ini, konselor diharapkan mampu membantu klien mengidentifikasi dan berupaya mendobrak keyakinan dogmatis dalam dirinya.

Menurut Oemarjoedi, salah satu ahli CBT, fokus penting dalam konseling adalah pada masa kini, bukan masa lalu. Oleh karena itu, praktik konsultasi didasarkan pada kondisi saat ini dan bukan kondisi masa lalu. Namun, masa lalu tetap memiliki peran dalam CBT, karena pengalaman masa lalu tetap mempengaruhi kehidupan konseli dan penting bagi konseli untuk menerima masa lalunya. Dengan demikian, meskipun CBT berfokus pada perubahan pola pikir di masa kini, masa lalu masih dianggap relevan dalam membantu konseli mencapai perubahan positif di masa yang akan datang.

CBT menekankan pada perubahan status kognitif saat ini dari negatif menjadi positif. Ini dilakukan dengan membantu konseli menyadari dan menantang pikiran-pikiran irasional dan menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Melalui proses ini, diharapkan konseli dapat mengembangkan cara berpikir yang lebih sehat dan konstruktif, yang akan tercermin dalam perubahan perilaku dan emosi mereka. Oleh karena itu, CBT tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis saat ini, tetapi juga untuk memberikan keterampilan yang diperlukan bagi konseli untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan desain eksperimental dengan tiga tahap pengukuran: pretest, posttest, dan follow-up. Pretest dilakukan sebelum treatment untuk mengukur tingkat kecemasan sosial menggunakan skala yang telah disiapkan. Treatment yang diberikan kepada partisipan adalah konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Treatment ini diselenggarakan dalam lima pertemuan, dengan frekuensi satu kali dalam seminggu dan durasi masing-masing pertemuan adalah 100 menit.

Setelah treatment selesai, posttest dilakukan untuk mengukur kembali tingkat kecemasan sosial para partisipan. Follow-up dilakukan dua minggu setelah posttest untuk mengevaluasi perubahan jangka panjang dalam kecemasan sosial mereka. Selama follow-up, setiap anggota kelompok juga menjalani wawancara singkat untuk mendapatkan pemahaman lebih dalam tentang pengalaman mereka selama dua minggu pasca treatment.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perubahan kecemasan sosial yang dialami oleh subjek berdasarkan gejala yang mereka alami, aktivitas musik yang mereka lakukan selama treatment, serta kemajuan dalam pengerjaan skripsi mereka. Metode ini

diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang efektivitas konseling kelompok CBT yang dilengkapi dengan active music therapy dalam mengurangi kecemasan sosial, serta bagaimana pengaruhnya terhadap proses akademis seperti pengerjaan skripsi.

Klasifikasi	Rentang Skor
Tinggi	88-120
Sedang	56-87
Rendah	24-55

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari subjek penelitian, terbukti bahwa untuk mengurangi kecemasan sosial individu, penting untuk merancang strategi layanan bimbingan dan konseling yang mempengaruhi ranah kognitif. Hal ini sejalan dengan pandangan Bhatnagar (2010) yang menjelaskan penggunaan model kognitif perilaku untuk menjelaskan kecemasan sosial. Menurut pandangan ini, pikiran negatif dan distorsi persepsi tentang orang lain dapat mempengaruhi emosi negatif dan menyebabkan perilaku negatif, seperti penghindaran diri atau pemeriksaan berulang terhadap bentuk dan ukuran tubuh.

Melalui strategi layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan sosial, siswa mampu mengatasi pikiran-pikiran negatif terkait kecemasan yang dialaminya. Pada hal membantu mereka membangun kepercayaan diri yang besar. Teknik restrukturisasi kognitif dari konseling kelompok CBT memungkinkan individu untuk merestrukturisasi dinamika pikiran otomatis, emosi, reaksi tubuh, dan perilaku dengan cara yang lebih positif. Dengan menggunakan teknik ini, konselor dapat meningkatkan kemampuan klien dalam menghadapi ketakutan yang timbul dari keyakinan negatif (keyakinan inti) dan memodifikasi keyakinan tersebut melalui pelatihan coping dan penataan kognitif.

Menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam konseling tidak hanya membantu klien menggantikan pikiran negatif, tetapi juga mengajarkan mereka keterampilan konkrit untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh citra tubuh yang buruk dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi konselor untuk memperhatikan beberapa aspek ketika menggunakan teknik

restrukturisasi kognitif, seperti apakah tersedia waktu layanan yang cukup untuk memodifikasi kemampuan kognitif klien. Aspek ini biasanya memerlukan sekitar 2 hingga 4 sesi untuk melakukan restrukturisasi kognitif secara efektif (Cully, 2008; Corey, 2013).

SIMPULAN

Penelitian ini melakukan uji efektivitas yang berfokus pada penataan kognitif pada awal pelaksanaan konseling kelompok CBT. Namun penelitian ini tidak memasukkan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menyertakan kelompok kontrol guna membandingkan efektivitas treatment yang diberikan. Hasil penelitian ini didapatkan dari sampel yang hanya terdiri dari mahasiswa perempuan di jenjang perguruan tinggi. Oleh karena itu, untuk menggeneralisasi temuan lebih luas, penting untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih bervariasi, termasuk jenis kelamin lain dan jenjang pendidikan yang berbeda. Hal ini akan memperkaya pemahaman terhadap efektivitas treatment ini dalam berbagai konteks populasi.

Rentang waktu pengukuran dalam penelitian ini relatif singkat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan rentang waktu yang lebih panjang. Hal ini dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efek jangka panjang dari intervensi yang diberikan. Dengan melakukan pengembangan-pengembangan tersebut, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam pemahaman dan penerapan teknik konseling seperti cognitive restructuring dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu.

SARAN

Hasil penelitian ini dapat diterapkan oleh para psikolog dan konselor di Indonesia untuk membantu mahasiswa milenial yang merasa memiliki efikasi diri yang rendah dalam menulis esai melalui pemanfaatan konseling kelompok CBT dengan menggunakan musik aktif alternatif. Teknik pengobatan. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik ini efektif dalam meningkatkan efikasi diri. Selanjutnya pengujian langsung disarankan untuk penelitian selanjutnya terutama terkait kecemasan sosial. Perbandingan langsung antara kedua teknik ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keunggulan dan kecocokan masing-masing teknik dalam konteks pemberian layanan konseling. Upaya ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan dalam bidang psikologi dan konseling, serta memberikan kontribusi yang relevan dengan tuntutan zaman saat ini dalam menghadapi tantangan mental dan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Edmawati, M. D. (2020, September). Strategi konseling kelompok dengan teknik CBT Berbasis daring untuk meningkatkan psychological well being siswa di tengah pandemi COVID-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 99-106).
- Mega Ralasari, T. (2015). Upaya pengubahan perilaku membolos siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Munir, A. (2018). Upaya peningkatan self-efficacy pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. *RISTEK: Jurnal Riset, Inovasi dan Teknologi Kabupaten Batang*, 3(1), 29-36.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48.
- Sulistiya, E., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2017). Dampak konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan body image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135-140.
- Situmorang, D. D. B., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2018). Konseling kelompok active music therapy berbasis cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self-efficacy mahasiswa millennials. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 17-36.
- Taufik, T. (2021). Implementing group counseling to change student's insight pattern about learning in the COVID-19 pandemic. *JELITA*, 2(1), 59-68.