



EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM MENGURANGI ISOLASI SOSIAL PADA SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMA TUNAS KELAPA SAMARINDA

Apriana Hasriana Putri

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur
75117, Indonesia

Email: aprianahp123@gmail.com

Submit: 21-04-2026; Revised: 28-04-2026; Accepted: 01-05-2026; Published: 09-07-2026

ABSTRAK: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam menurunkan tingkat isolasi sosial pada siswa korban *bullying*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* berupa *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 3 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa korban *bullying*, memiliki tingkat isolasi sosial kategori tinggi berdasarkan hasil *pretest*, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Instrumen penelitian menggunakan angket skala isolasi sosial berbentuk skala *Likert* yang telah diuji validitas isi melalui *expert judgment* serta reliabilitasnya menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Pengukuran dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan. Intervensi diberikan dalam bentuk konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif yang dilaksanakan dalam beberapa sesi, meliputi identifikasi pikiran negatif akibat *bullying*, restrukturisasi kognitif untuk mengganti pikiran irasional menjadi lebih adaptif, serta latihan keterampilan sosial untuk meningkatkan interaksi siswa. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor isolasi sosial antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikansi 0,003 ($< 0,05$). Rata-rata skor *pretest* sebesar 182,00 (kategori sangat tinggi) menurun menjadi 108,33 pada *posttest* (kategori sedang). Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif secara statistik menunjukkan penurunan tingkat isolasi sosial pada subjek penelitian.

Kata Kunci: *Bullying*, Isolasi Sosial, Restrukturisasi Kognitif.

ABSTRACT: This study aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based group counseling services with cognitive restructuring techniques in reducing the level of social isolation in students who are victims of bullying. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental design in the form of a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 3 students selected using a purposive sampling technique with the criteria of students being victims of bullying, having a high level of social isolation based on the pretest results, and being willing to participate in the entire series of interventions. The research instrument used a social isolation scale questionnaire in the form of a Likert scale that had been tested for content validity through expert judgment and its reliability using the Cronbach's Alpha coefficient. Measurements were taken before (pretest) and after (posttest) the treatment was given. The intervention was given in the form of CBT-based group counseling with cognitive restructuring techniques implemented in several sessions, including identifying negative thoughts due to bullying, cognitive restructuring to replace irrational thoughts with more adaptive ones, and social skills training to improve student interaction. Data were analyzed using a paired sample t-test with a significance level of 0.05. The results showed a difference in social isolation scores between the pretest and posttest, with a significance value of 0.003 (< 0.05). The average pretest score of 182.00 (very high) decreased to 108.33 in the posttest (moderate). Therefore, CBT-based group counseling services with cognitive restructuring techniques statistically demonstrated a decrease in social isolation levels in the study subjects.



Keywords: *Bullying, Social Isolation, Cognitive Restructuring.*

How to Cite: Putri, A. H. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Isolasi Sosial pada Siswa Korban *Bullying* di SMA Tunas Kelapa Samarinda. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan*, 6(3), 1603-1610. <https://doi.org/10.36312/panthera.v6i3.1342>



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan is Licensed Under a CC BY-SA [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena sosial yang masih menjadi permasalahan serius dalam dunia pendidikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. *Bullying* tidak hanya terjadi di lingkungan keluarga, tetapi juga banyak ditemukan di lingkungan sekolah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melaporkan bahwa sekitar 35% kasus kekerasan terhadap anak terjadi di lingkungan sekolah (KPAI, 2023). Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) juga mencatat peningkatan kasus *bullying* dari 21 kasus pada tahun 2022 menjadi 30 kasus pada tahun 2023 (FSGI, 2023). Data ini menunjukkan bahwa fenomena *bullying* masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak, khususnya dalam dunia pendidikan.

Dampak *bullying* tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berdampak signifikan pada aspek psikologis dan sosial korban. Salah satu dampak psikologis yang sering muncul adalah isolasi sosial, yaitu kondisi ketika individu menarik diri dari lingkungan sosial akibat pengalaman negatif yang dialami (González-Abaurrea, 2026). Korban *bullying* cenderung merasa tidak diterima, rendah diri, serta mengalami kesulitan dalam membangun hubungan *interpersonal*. Kondisi ini dapat berkembang menjadi gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, hingga penurunan fungsi sosial (Arseneault, 2018).

Fenomena serupa juga ditemukan di SMA Tunas Kelapa Samarinda. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan siswa, ditemukan bahwa korban *bullying* mengalami ejekan *verbal*, pengucilan sosial, serta perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya. Kondisi ini menyebabkan siswa menjadi lebih pendiam, menarik diri dari interaksi sosial, serta menunjukkan penurunan kepercayaan diri dalam lingkungan sekolah. Temuan ini memperkuat bahwa isolasi sosial merupakan dampak nyata yang perlu segera ditangani melalui intervensi yang tepat.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mengembangkan keterampilan *interpersonal* dalam lingkungan yang aman dan terstruktur (Corey, 2017). Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) juga banyak digunakan dalam penanganan masalah psikologis remaja, khususnya dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif (Wergeland *et al.*, 2021). Salah satu teknik dalam CBT yang relevan adalah restrukturisasi kognitif, yaitu proses mengubah distorsi kognitif menjadi cara berpikir yang lebih rasional dan positif.



Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas pendekatan CBT dan konseling kelompok dalam mengurangi masalah psikologis pada remaja. Penelitian oleh Putri *et al.* (2025) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam menurunkan gejala depresi dan kecemasan pada remaja korban *bullying*. Corey (2017) menjelaskan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan tingkat isolasi sosial pada peserta didik. Penelitian lain oleh Yusuf & Nurihsan (2018) juga menemukan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas CBT dan konseling kelompok, masih terdapat keterbatasan pada penelitian yang secara spesifik mengkaji penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* konseling kelompok untuk mengurangi isolasi sosial pada korban *bullying*, khususnya di konteks sekolah menengah atas di daerah tertentu seperti SMA Tunas Kelapa Samarinda. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada gejala depresi, kecemasan, atau penyesuaian diri secara umum, sehingga masih terdapat gap penelitian pada fokus isolasi sosial akibat *bullying* dengan intervensi berbasis CBT dalam format kelompok. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dalam mengurangi isolasi sosial pada siswa korban *bullying* di SMA Tunas Kelapa Samarinda.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one-group pretest-posttest design* (Campbell & Stanley, 1963; Sugiyono, 2019). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat isolasi sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Subjek penelitian berjumlah 3 siswa yang teridentifikasi memiliki tingkat isolasi sosial tinggi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* (Creswell, 2014; Sugiyono, 2019) dengan kriteria: 1) siswa yang pernah menjadi korban *bullying*; 2) memiliki skor isolasi sosial dalam kategori tinggi berdasarkan hasil *pretest*; dan 3) bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling.

Instrumen penelitian menggunakan angket skala isolasi sosial yang disusun dalam bentuk skala *Likert* (Azwar, 2012; Likert, 1932). Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat isolasi sosial siswa sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgment*) (Aiken, 1980) serta uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen (Nunnally & Bernstein, 1994).

Perlakuan diberikan dalam bentuk layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik restrukturisasi kognitif (Beck, 2011; Corey, 2017) yang dilaksanakan dalam beberapa sesi. Tahapan konseling meliputi: 1) identifikasi pikiran negatif yang muncul akibat pengalaman *bullying*; 2) proses restrukturisasi kognitif untuk mengganti pikiran irasional menjadi lebih rasional dan adaptif; 3) latihan keterampilan sosial untuk meningkatkan



kemampuan interaksi; dan 4) evaluasi untuk melihat perubahan pemikiran dan perilaku siswa. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* (Field, 2013; Ghozali, 2018) untuk mengetahui perbedaan skor isolasi sosial sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis dilakukan dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tingkat Isolasi Sosial

Kategori tingkat isolasi sosial digunakan sebagai dasar interpretasi skor responden. Kategori tersebut disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat Isolasi Sosial.

No.	Interval Skor	Kategori
1	40 – 72	Sangat Rendah
2	72 – 104	Rendah
3	104 – 136	Sedang
4	136 – 168	Tinggi
5	168 – 200	Sangat Tinggi

Semakin tinggi skor menunjukkan tingkat isolasi sosial yang semakin tinggi.

Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil *pretest* dilakukan untuk mengetahui kondisi awal responden sebelum perlakuan. Hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*.

No.	Responden	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Kategori Awal	Kategori Akhir
1	R1	188	111	Sangat Tinggi	Sedang
2	R2	174	109	Sangat Tinggi	Sedang
3	R3	184	105	Sangat Tinggi	Sedang
Rata – rata		182,00	108,33	Sangat Tinggi	Sedang
Selisih		73,67			
Persentase		40,48%			

Berdasarkan Tabel 2, seluruh responden mengalami perubahan skor yang menunjukkan adanya penurunan tingkat isolasi sosial setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Dalam penelitian ini, skor yang lebih tinggi merepresentasikan tingkat isolasi sosial yang semakin tinggi, sehingga penurunan skor mengindikasikan perbaikan kondisi sosial siswa. Rata-rata skor *pretest* sebesar 182,00 menurun menjadi 108,33 pada *posttest*, dengan selisih penurunan sebesar 73,67. Secara persentase, terjadi penurunan sebesar 40,48%. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya memberikan perubahan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat dalam menurunkan tingkat isolasi sosial siswa.

Seluruh responden juga mengalami perubahan kategori dari sangat tinggi menjadi sedang, yang mengindikasikan adanya perbaikan tingkat keterlibatan sosial setelah intervensi. Selain perubahan kuantitatif, terdapat pula perubahan perilaku sosial yang ditunjukkan melalui peningkatan keberanian berinteraksi, keterbukaan terhadap teman sebaya, serta berkurangnya kecenderungan menghindari lingkungan sosial.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Adi *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan kognitif-behavioral, khususnya teknik restrukturisasi kognitif, efektif dalam menurunkan perilaku isolatif dan meningkatkan keterampilan sosial siswa. Temuan tersebut menguatkan bahwa perubahan pola pikir negatif melalui restrukturisasi kognitif berperan penting dalam membantu individu membangun interpretasi sosial yang lebih adaptif, sehingga mendorong peningkatan interaksi sosial secara lebih efektif. Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis skor, persentase perubahan, serta konsistensi dengan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif memberikan dampak yang signifikan dan substansial dalam menurunkan tingkat isolasi sosial pada siswa korban *bullying*.

Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk test* dengan bantuan program SPSS versi 25.0 *for Windows*. Data dianggap terdistribusi normal jika tingkat signifikansi melebihi 0,05. Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas.

Keterangan	Statistic	df	Sig.
Pretest Isolasi Sosial	0.871	3	0.298
Posttest Isolasi Sosial	0.987	3	0.780

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada Tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikansi pada kedua data tersebut berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas ini, maka analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik, yaitu uji *paired sample t-test*, sehingga hasil pengujian hipotesis yang diperoleh dapat dianggap valid dan dapat dipercaya.

Uji Paired Sample t-test

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat isolasi sosial siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dari sampel yang sama atau berpasangan. Hasil pengujian *paired sample t-test* disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample t-test.

Variabel	Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest - Posttest	-72.66	0.003	Signifikan

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam menurunkan tingkat isolasi sosial pada siswa korban *bullying*. Dengan demikian, layanan konseling ini dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi untuk membantu siswa meningkatkan interaksi sosialnya.



Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menekankan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan dan saling memengaruhi. Dalam konteks siswa korban *bullying*, pengalaman negatif sering kali membentuk *core beliefs* yang disfungsi, seperti keyakinan bahwa “saya tidak diterima”, “orang lain akan menyakiti saya”, atau “lebih aman untuk menarik diri dari lingkungan sosial”. Keyakinan irasional ini berkontribusi pada munculnya perilaku isolatif dan penghindaran interaksi sosial. CBT berupaya mengintervensi pola pikir tersebut melalui proses restrukturisasi kognitif, yaitu mengidentifikasi, menantang, dan mengganti pikiran otomatis negatif dengan interpretasi yang lebih adaptif dan realistis.

Mekanisme restrukturisasi kognitif dalam menurunkan isolasi sosial bekerja melalui perubahan pada proses kognitif maladaptif. Pada tahap awal, konseli diajak untuk mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi sosial. Selanjutnya, konselor membantu konseli mengevaluasi bukti yang mendukung maupun yang tidak mendukung pikiran tersebut. Proses ini mendorong terbentuknya *cognitive reappraisal* sehingga siswa mulai memandang interaksi sosial secara lebih positif dan tidak mengancam. Perubahan kognitif ini kemudian berdampak pada perubahan afektif berupa penurunan kecemasan sosial, yang pada akhirnya memunculkan perubahan perilaku berupa meningkatnya keterlibatan sosial dan berkurangnya kecenderungan menarik diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas CBT dalam menangani masalah penyesuaian sosial pada remaja korban *bullying*. Misalnya, penelitian oleh Tse *et al.* (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT efektif dalam menurunkan *social anxiety* dan meningkatkan keterampilan sosial pada remaja yang mengalami *victimization* di lingkungan sekolah. Studi Setiyowati & Flurentin (2025) juga menemukan bahwa teknik restrukturisasi kognitif dalam *setting* konseling kelompok mampu meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial siswa, sehingga mengurangi perilaku isolasi sosial secara signifikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan CBT, khususnya restrukturisasi kognitif dalam format konseling kelompok, merupakan intervensi yang efektif untuk mengatasi dampak psikologis *bullying* pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi isolasi sosial pada siswa korban *bullying* di SMA Tunas Kelapa Samarinda. Pemberian layanan konseling kelompok mampu membantu siswa dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang sebelumnya mempengaruhi kecenderungan mereka untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Perubahan tersebut berdampak pada meningkatnya kemampuan siswa dalam berinteraksi, seperti lebih berani berkomunikasi, lebih terbuka terhadap lingkungan sosial, serta menunjukkan sikap yang lebih adaptif dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya. Dinamika dalam konseling kelompok turut memberikan dukungan sosial yang memperkuat kepercayaan diri siswa dan membantu mereka



merasa lebih diterima dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif tidak hanya efektif dalam mengurangi isolasi sosial, tetapi juga mampu memberikan perubahan nyata pada aspek perilaku sosial siswa, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan yang relevan dalam penanganan siswa korban *bullying* di lingkungan sekolah.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih luas. Penelitian juga dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, seperti melibatkan kelompok kontrol, sehingga efektivitas intervensi dapat dibandingkan secara lebih objektif. Peneliti selanjutnya juga dapat mengombinasikan teknik restrukturisasi kognitif dengan pendekatan atau teknik konseling lainnya guna memperoleh hasil yang lebih optimal. Di samping itu, disarankan untuk memperluas variabel penelitian, tidak hanya pada isolasi sosial, tetapi juga pada aspek lain seperti kepercayaan diri, kecemasan sosial, atau keterampilan *interpersonal*. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang untuk melihat keberlanjutan (*follow-up*) dari hasil intervensi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, pihak SMA Tunas Kelapa Samarinda, serta semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, B. W., Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Realita : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1774-1781. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.6226>
- Aiken, L. R. (1980). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955-967. <https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The Persistent and Pervasive Impact of Being Bullied in Childhood and Adolescence: Implications for Policy and Practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405-421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (2nd Ed.)*. New York: Guilford Press.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Boston: Houghton Mifflin.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th Ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed*



- Methods Approaches (4th Ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (4th Ed.)*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- FSGI. (2023). *Laporan Kasus Kekerasan dan Bullying di Lingkungan Sekolah Tahun 2023*. Jakarta Timur: Federasi Serikat Guru Indonesia.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- González-Abaurrea, E., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Escortell, R., & Machimbarrena, J. M. (2026). Bidirectional Relationships between Peer Victimization, Loneliness and Solitude in Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Res Rev.*, 11, 195-247. <https://doi.org/10.1007/s40894-025-00266-2>
- KPAI. (2023). *Data Kasus Kekerasan terhadap Anak di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Likert, R. (1932). A Technique for the Measurement of Attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1-55.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory (3rd Ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Putri, L., Yuliandari, R. H., Lutfi, F., & Siregar, R. R. (2025). Penerapan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Konseling Individu untuk Mengurangi Kecemasan Siswa. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 3(6), 985-994. <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1778>
- Setiyowati, H. D., & Flurentin, E. (2025). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMA. *Jurnal Integrasi dan Harmoni Inovatif Ilmu-ilmu Sosial*, 5(3), 1-9. <https://doi.org/10.17977/um063.v5.i3.2025.4>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tse, Z. W. M., Emad, S., Hasan, M. K., Papathanasiou, I. V., Rehman, I. U., & Lee, K. Y. (2023). School-Based Cognitive-Behavioural Therapy for Children and Adolescents with Social Anxiety Disorder and Social Anxiety Symptoms: A Systematic Review. *PloS One*, 18(3), e0283329. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283329>
- Wergeland, G. J. H., Riise, E. N., & Öst, L.-G. (2021). Cognitive Behavior Therapy for Internalizing Disorders in Children and Adolescents in Routine Clinical Care: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 83, 101918. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101918>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2018). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung Barat: PT. Remaja Rosdakarya.