

**PENERAPAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN
DIRI SISWA SMP MUHAMMADIYAH 57 MEDAN**

***THE APPLICATION OF COGNITIVE RESTRUCTURING TECHNIQUES IN GROUP
GUIDANCE SERVICES AS AN EFFORT TO INCREASE THE SELF-CONFIDENCE OF
STUDENTS AT MUHAMMADIYAH 57 MIDDLE SCHOOL, MEDAN***

Mucita Nisa^{1*}, Uli Makmun Hasibuan², Masita Putri³, Nabila Shabrina⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

¹Email: mucitanisa364@gmail.com, ulimakmunhasibuan@umsu.ac.id,
masitaputri085@gmail.com, Nabilashabrina65@gmail.com

Article History:

Received: June 15th, 2026

Revised: August 10th, 2026

Published: August 15th, 2026

Abstract: *Low self-confidence among junior high school students is an issue that needs to be addressed preventively through guidance and counseling services. This community service activity aimed to help students recognize and restructure negative thought patterns as an effort to improve self-confidence through the application of the Cognitive Restructuring technique in group guidance services. The activity was conducted at SMP Muhammadiyah 57 Medan on June 2, 2026, involving five eighth-grade students as participants, using a group guidance method consisting of four systematic stages, namely forming, transition, working, and termination, with Cognitive Restructuring technique and Role Play simulation integrated into the working stage. The results showed that all participants successfully identified negative thoughts that had been undermining their self-confidence, evaluated the validity of those thoughts, and formulated more positive and realistic alternative thoughts. The group dynamics that emerged also provided benefits in the form of social support and vicarious learning among participants, which further strengthened the collective development of self-confidence*

Keywords: *Cognitive Restructuring, group guidance, self-confidence*

Abstrak

Rendahnya kepercayaan diri pada siswa Sekolah Menengah Pertama menjadi permasalahan yang perlu ditangani secara preventif melalui layanan bimbingan dan konseling. Kegiatan pengabdian ini bertujuan membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif sebagai upaya meningkatkan kepercayaan diri melalui penerapan teknik *Cognitive Restructuring* dalam layanan bimbingan kelompok. Kegiatan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 57 Medan pada 2 Juni 2026 dengan melibatkan lima siswa kelas VIII sebagai peserta, menggunakan metode bimbingan

kelompok yang terdiri atas empat tahapan sistematis yakni pembentukan, peralihan, inti, dan pengakhiran, dengan mengintegrasikan teknik *Cognitive Restructuring* dan simulasi *Role Play* pada tahap inti. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta berhasil mengidentifikasi pikiran negatif yang selama ini menghambat kepercayaan diri mereka, mengevaluasi validitas pikiran tersebut, serta merumuskan pikiran alternatif yang lebih positif dan realistis. Dinamika kelompok yang tercipta turut menghadirkan manfaat berupa dukungan sosial dan *vicarious learning* antarpeserta yang semakin memperkuat tumbuhnya kepercayaan diri secara kolektif.

Kata Kunci: *Cognitive Restructuring*, bimbingan kelompok, kepercayaan diri

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri menjadi salah satu komponen krusial dalam proses perkembangan psikologis remaja, terutama bagi mereka yang tengah menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama. Ketika kepercayaan diri tidak berkembang secara optimal, siswa cenderung mengalami hambatan dalam keterlibatan belajar, menjalin hubungan sosial, serta mengekspresikan gagasan di hadapan orang lain. Kondisi tersebut pada gilirannya turut memengaruhi kualitas interaksi sosial siswa secara keseluruhan (Putra, 2019).

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di SMP Muhammadiyah 57 Medan, ditemukan bahwa lima siswa kelas VIII menghadapi permasalahan serupa, yakni kesulitan dalam berbicara di depan umum. Mereka kerap diliputi perasaan gugup, ragu, dan khawatir mendapat penilaian buruk dari teman sebaya ketika diminta tampil atau menyampaikan pendapat. Kondisi ini mengindikasikan adanya pola pikir negatif terhadap kemampuan diri yang memerlukan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling yang sesuai.

Layanan bimbingan kelompok dikenal sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi persoalan kepercayaan diri. Imro'atun (2017) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok mampu memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa SMP. Dalam kegiatan pengabdian ini, layanan bimbingan kelompok dirancang dengan memadukan dua teknik utama, yaitu *Cognitive Restructuring* dan *Role Play*.

Pemilihan teknik *Cognitive Restructuring* didasarkan pada relevansinya dalam mengubah cara berpikir siswa yang cenderung negatif. Nurkia dan Sulkifly (2020) membuktikan bahwa penerapan teknik ini dalam layanan konseling berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Rukmana, Kusbandiami, dan Lathifah (2020), yang menunjukkan bahwa strategi *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok berbasis CBT efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini diarahkan untuk mencapai tiga tujuan utama: pertama, membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran negatif tentang diri sendiri melalui teknik *Cognitive Restructuring*; kedua, melatih keberanian siswa dalam tampil dan mengekspresikan diri melalui simulasi *Role Play*; dan ketiga, membangun dinamika kelompok yang positif dan saling mendukung sebagai wadah bagi tumbuhnya kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 57 Medan secara bertahap dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan ini diselenggarakan melalui pendekatan pengabdian kepada masyarakat berbasis layanan bimbingan dan konseling yang bersifat preventif, dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai strategi intervensi utama yang diintegrasikan ke dalam format bimbingan kelompok.

Sebagai salah satu teknik dalam pendekatan Cognitive-Behavioral, Cognitive Restructuring bekerja dengan cara membantu individu untuk menemukan, memeriksa, dan mengganti pikiran yang bersifat negatif atau tidak rasional dengan pikiran yang lebih sehat, realistis, dan konstruktif (Beck, 2011). Teknik ini dipandang relevan karena rendahnya kepercayaan diri pada peserta didik seringkali berakar pada distorsi kognitif, yakni keyakinan yang keliru dan tidak akurat tentang diri sendiri maupun pandangan orang lain terhadapnya (Dobson, 2012).

Mitra kegiatan adalah SMP Muhammadiyah 57 Medan yang berlokasi di Kota Medan, Sumatera Utara. Berdasarkan asesmen awal dan observasi yang dilakukan tim pelaksana, sejumlah peserta didik teridentifikasi memiliki kepercayaan diri yang rendah, yang jika dibiarkan tanpa penanganan berpotensi menghambat perkembangan pribadi, sosial, dan prestasi akademik mereka (Bandura, 1997).

Peserta kegiatan berjumlah lima siswa dengan kriteria: bersedia mengikuti kegiatan secara sukarela, dan merupakan siswa aktif pada kelas yang menjadi sasaran. Tim pelaksana terdiri atas tiga mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, dalam rangka pelaksanaan mata kuliah Praktik Bimbingan Konseling di Sekolah.

Format bimbingan kelompok dipilih karena memungkinkan terbentuknya dinamika antar anggota yang mendukung proses restrukturisasi kognitif, termasuk pemberian umpan balik, pertukaran perspektif, dan dukungan sosial yang secara kolektif memperkuat keyakinan diri peserta (Gladding, 2016). Kegiatan dilaksanakan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Layanan yang telah disusun dan divalidasi sebelumnya, melalui empat tahapan sistematis sebagaimana dikemukakan oleh Prayitno dan Amti (2018), yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap pengakhiran.

HASIL

Rangkaian kegiatan layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan teknik Cognitive Restructuring dengan topik "Meningkatkan Kepercayaan Diri" telah terselenggara di SMP Muhammadiyah 57 Medan pada tanggal 2 Juni 2026. Kegiatan berdurasi 15 menit ini diikuti oleh lima peserta didik dan berjalan secara runtut melalui empat tahapan. Uraian berikut memaparkan temuan pada masing-masing tahapan berdasarkan observasi langsung dan transkrip dinamika diskusi kelompok.

1. Tahap Pembentukan

Sesi dibuka oleh dengan salam yang disambut serentak oleh seluruh anggota, dilanjutkan ucapan terima kasih atas kehadiran peserta dan pembacaan doa yang dipimpin sukarela oleh Rafa. Perkenalan diri dilakukan secara bergantian dengan menyebutkan nama dan hobi masing-masing. Pemimpin Kelompok membuka perkenalan dengan memperkenalkan dirinya sebagai Mucita Nisa yang memiliki hobi jurnaling. Selanjutnya, Zahra memperkenalkan hobi badminton, Azkiya menyanyi, Jihad membaca novel, Icut memasak, dan Rafa berenang karena manfaatnya bagi kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Suasana perkenalan berlangsung hangat dan akrab, diwarnai tawa ringan ketika Icut menyebut indomie sebagai masakannya sebelum kemudian mengklarifikasi bahwa ia sebenarnya mampu memasak lebih dari itu.

Kemudian tahap pembentukan ini dilanjutkan dengan sesi Ice breaking berupa permainan tepuk dilaksanakan dengan aturan tepuk satu kali untuk pagi, dua kali untuk siang, tiga kali untuk sore, dan diam untuk malam. Antusiasme peserta sangat terlihat, dan kesalahan yang terjadi pada putaran pertama justru menciptakan gelak tawa yang semakin mencairkan suasana kelompok.

2. Tahap Peralihan

Pemimpin mengajukan pertanyaan terbuka tentang pemahaman peserta mengenai bimbingan kelompok. Azkiya menjawab dengan cepat bahwa kegiatan yang akan dilakukan adalah bimbingan kelompok. Zahra mendefinisikannya sebagai sarana diskusi dalam kelompok, sementara Icut menambahkan bahwa bimbingan kelompok merupakan bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Ko-pemimpin menyempurnakan jawaban keduanya dengan menjelaskan bahwa bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika antarpeserta untuk membahas topik tertentu secara kolektif.

Asas-asas kelompok ditegaskan kembali, meliputi kerahasiaan yang langsung direspons Azkiya dengan menyebut kata "rahasia", kesukarelaan, dan keterbukaan. Seluruh peserta menyepakati asas-asas tersebut tanpa mengajukan pertanyaan tambahan, menandakan kesiapan mereka untuk memasuki tahap inti.

3. Tahap Inti

Tahap inti merupakan bagian terlama dari kegiatan, di mana teknik Cognitive Restructuring diterapkan melalui tiga langkah berurutan.

a. Identifikasi Pikiran Negatif

Pemimpin Kelompok mengajukan pertanyaan pemantik tentang pengalaman peserta saat hendak mencoba sesuatu namun dihantui rasa takut. Azkiya mengungkapkan ketakutannya saat mengikuti lomba pidato karena merasa tidak mampu. Jihad mengaku sering mengurungkan niat menjawab pertanyaan karena takut salah. Icut menceritakan pengalamannya tiba-tiba berhenti saat diminta maju ke depan kelas karena khawatir dinilai buruk oleh teman. Rafa mengungkapkan keraguan saat ingin berpendapat, dan Zahra mengakui pikiran takut salah kerap menghampirinya terutama saat presentasi. Setelah mendengar seluruh ungkapan tersebut, pemimpin kelompok dan peserta bersama-sama menyimpulkan bahwa penyebab ketakutan itu adalah pikiran negatif yang berasal dari dalam diri mereka sendiri.

b. Evaluasi Pikiran melalui Bermain Peran

Pemimpin Kelompok mengajak peserta melakukan role play untuk mengalami secara langsung perbedaan dampak antara pikiran negatif dan pikiran positif. Jihad berperan sebagai siswa, Azkiya sebagai suara pikiran, dan ko-pemimpin sebagai guru. Pada skenario pertama, Azkiya menyuarakan pikiran negatif yang mempertebal keraguan Jihad, dan seluruh peserta sepakat bahwa energi yang muncul bersifat melemahkan. Jihad mengakui pikiran tersebut membuatnya takut dan tidak percaya diri. Pada skenario kedua, Azkiya beralih menjadi suara pikiran positif yang memberikan dorongan, dan Jihad menyatakan merasa jauh lebih percaya diri. Diskusi lanjutan mengungkap bahwa Zahra, Rafa, dan peserta lainnya juga sering mengalami dialog batin yang negatif dalam situasi serupa.

c. Restrukturisasi Kognitif

Pemimpin kelompok membimbing peserta untuk merumuskan pikiran alternatif yang lebih positif sebagai pengganti pikiran negatif yang telah teridentifikasi, dengan menekankan bahwa keberanian untuk mencoba jauh lebih bermakna daripada tuntutan akan kesempurnaan. Peserta secara serentak merespons dengan kata "mencoba", menandakan pesan tersebut telah terinternalisasi. Masing-masing peserta kemudian menyampaikan kesimpulan pribadi: Rafa

tentang mengenali dan menghargai diri sendiri, Azkiya tentang keberanian menghadapi tantangan, Zahra tentang tidak menyia-nyiakan waktu dengan pikiran negatif, Icut tentang menjaga pikiran tetap positif, dan Jihad tentang pentingnya kesadaran aktif untuk membuang pikiran negatif.

4. Tahap Pengakhiran

Pemimpin kelompok menyampaikan apresiasi atas keberanian dan keterlibatan aktif seluruh peserta, menegaskan kembali inti pembahasan bahwa pikiran negatif perlu dikenali dan digantikan dengan pikiran positif, serta menyampaikan harapan agar perubahan pola pikir yang telah dibangun dapat diterapkan dalam keseharian. Kegiatan ditutup dengan doa yang kembali dipimpin sukarela oleh Rafa, diakhiri salam penutup yang disambut serentak oleh seluruh anggota kelompok.



Gambar 1. Berlangsungnya kegiatan Bimbingan dan Konseling Kelompok bersama Siswa/I SMP Muhammadiyah 57 Medan

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Muhammadiyah 57 Medan menghasilkan sejumlah temuan yang dapat dikaji secara teoretik. Integrasi teknik Cognitive Restructuring ke dalam layanan bimbingan kelompok terbukti mampu membuka ruang bagi peserta didik untuk merefleksikan, menguji, dan mengubah pola pikir negatif yang menjadi akar dari rendahnya kepercayaan diri mereka. Hasil ini selaras dengan pemikiran Beck (2011) yang menyebutkan bahwa pikiran negatif yang muncul secara otomatis merupakan penghambat utama fungsi psikologis individu, dan perubahan pola pikir tersebut dapat dicapai melalui intervensi kognitif yang dirancang secara terstruktur.

Pada tahap pembentukan, iklim kelompok yang kondusif, hangat, dan penuh penerimaan terbentuk sejak awal sesi. Hal ini tampak dari tingginya keterlibatan peserta dalam pengenalan diri dan ice breaking. Gladding (2016) menegaskan bahwa rasa aman dalam kelompok menjadi prasyarat mutlak bagi berjalannya dinamika kelompok yang efektif, sebab anggota yang merasa tidak aman akan cenderung menutup diri dan enggan berpartisipasi secara aktif. Penerimaan tanpa penghakiman yang dirasakan peserta sejak tahap awal inilah yang kemudian membuka pintu bagi keterbukaan mereka dalam mengungkapkan pikiran negatif di tahap berikutnya.

Di tahap peralihan, peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap norma dan asas kelompok. Respons Azkiya yang spontan menyebutkan kata "rahasia" mencerminkan bahwa peserta tidak sekadar menyimak, melainkan aktif mencerna nilai-nilai yang disampaikan. Prayitno dan Amti (2018) menyatakan bahwa internalisasi asas-asas bimbingan kelompok pada tahap ini merupakan penanda kesiapan psikologis anggota untuk terlibat dalam proses kerja kelompok secara lebih produktif.

Temuan paling bermakna diperoleh pada tahap inti. Kemampuan seluruh peserta mengidentifikasi dan mengungkapkan pikiran negatif mereka secara terbuka di hadapan kelompok menjadi langkah awal yang krusial. Dobson (2012) menjelaskan bahwa kesadaran individu terhadap pikiran negatif otomatisnya sendiri merupakan titik masuk yang paling menentukan dalam proses perubahan kognitif. Tanpa kesadaran tersebut, restrukturisasi tidak dapat dimulai.

Penggunaan role play dalam mengevaluasi perbedaan dampak pikiran negatif dan positif terbukti menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam karena bersifat langsung dan dapat dirasakan secara emosional oleh peserta. Jihad secara nyata merasakan perbedaan kondisi emosionalnya antara kedua skenario dan mengakui bahwa pikiran positif membuatnya merasa lebih percaya diri. Di samping itu, proses diskusi kelompok juga menghadirkan vicarious learning yang berharga, di mana peserta belajar dari pengalaman dan sudut pandang satu sama lain. Bandura (1997) menegaskan bahwa pengalaman yang diamati dari individu lain dalam situasi serupa merupakan sumber penting bagi terbentuknya self-efficacy, karena keberhasilan orang lain memperkuat keyakinan bahwa diri sendiri pun mampu.

Pada langkah restrukturisasi kognitif, pergeseran perspektif yang nyata tampak dari kesimpulan yang dirumuskan secara mandiri oleh masing-masing peserta. Perubahan verbal yang mereka ungkapkan mencerminkan apa yang Burns (1999) sebut sebagai pergeseran dari pola pikir yang terdistorsi menuju cara berpikir yang lebih seimbang dan memberdayakan, yang merupakan tanda keberhasilan inti dari proses Cognitive Restructuring.

Dari sudut pandang perubahan sosial, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan perubahan pada tataran kognitif individual, tetapi juga pada dinamika sosial kelompok. Proses saling berbagi, saling menawarkan perspektif, dan saling menguatkan yang terjadi selama diskusi mencerminkan fungsi preventif bimbingan kelompok sebagaimana diuraikan oleh Prayitno dan Amti (2018). Perubahan sosial yang lebih luas diharapkan bermula dari perubahan cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, yang kemudian akan mewarnai pola interaksi mereka di lingkungan sekolah secara lebih positif.

Secara keseluruhan, kegiatan ini membuktikan bahwa teknik Cognitive Restructuring yang dipadukan dengan layanan bimbingan kelompok merupakan strategi yang tepat dan kontekstual untuk meningkatkan kepercayaan diri peserta didik SMP. Adapun keterbatasan utama terletak pada singkatnya durasi pelaksanaan yakni 15 menit, sehingga dampak perubahan kognitif yang terjadi belum dapat diukur secara longitudinal. Tindak lanjut berupa sesi bimbingan kelompok lanjutan atau layanan konseling individual diperlukan guna mengkonsolidasi dan memantau keberlanjutan perubahan yang telah terbentuk (Dobson, 2012; Beck, 2011).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 57 Medan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring telah berjalan dengan baik dan menghasilkan perubahan kognitif yang bermakna pada peserta didik. Secara teoritis, kegiatan ini membuktikan bahwa pikiran negatif yang menjadi akar dari rendahnya

kepercayaan diri dapat diidentifikasi dan diubah melalui proses restrukturisasi kognitif yang terstruktur dalam setting kelompok. Seluruh peserta mampu mengenali pola pikir negatif yang selama ini menghambat keberanian mereka, merumuskan pikiran alternatif yang lebih positif dan realistis, serta mengungkapkan komitmen perubahan secara mandiri di akhir sesi. Proses ini sejalan dengan pandangan Beck (2011) dan Dobson (2012) yang menegaskan bahwa kesadaran terhadap distorsi kognitif merupakan fondasi utama bagi terbentuknya perubahan perilaku yang adaptif dan berkelanjutan.

Dinamika kelompok yang tercipta selama kegiatan juga memberikan nilai tambah berupa vicarious learning dan dukungan sosial antarpeserta, yang menurut Bandura (1997) merupakan sumber penting bagi tumbuhnya self-efficacy. Hal ini menunjukkan bahwa format bimbingan kelompok tidak hanya efisien dari sisi waktu dan sumber daya, tetapi juga menghadirkan manfaat yang tidak dapat diperoleh melalui intervensi individual semata, yakni pengalaman belajar bersama yang saling memperkuat.

Adapun beberapa rekomendasi yang dapat dirumuskan berdasarkan hasil kegiatan ini adalah sebagai berikut. Pertama, sekolah diharapkan dapat menjadikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring sebagai program rutin dalam kalender bimbingan dan konseling, mengingat efektivitasnya dalam membantu siswa membangun kepercayaan diri sejak dini. Kedua, diperlukan tindak lanjut berupa sesi lanjutan atau layanan konseling individual bagi peserta yang masih membutuhkan pendampingan lebih intensif, guna memastikan perubahan kognitif yang telah terbentuk dapat dikonsolidasi dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, mengingat keterbatasan durasi pelaksanaan yang hanya 15 menit dalam kegiatan ini, penelitian dan pengabdian serupa berikutnya disarankan untuk merancang intervensi dengan durasi yang lebih panjang dan terukur sehingga dampak perubahan kepercayaan diri dapat dievaluasi secara lebih komprehensif dan longitudinal (Prayitno & Amti, 2018; Gladding, 2016).

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis haturkan kepada Bapak Uli Makmun Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pengampu Mata Kuliah Praktik Bimbingan Konseling di Sekolah, yang telah mencurahkan waktu dan pemikirannya dalam membimbing tim pelaksana mulai dari tahap perancangan kegiatan hingga pelaksanaan di lapangan. Arahan dan masukan beliau menjadi kompas yang sangat berarti dalam memastikan kegiatan ini berjalan sesuai kaidah keilmuan bimbingan dan konseling.

Penghargaan yang tulus juga penulis sampaikan kepada seluruh civitas SMP Muhammadiyah 57 Medan, khususnya kepada Kepala Sekolah, jajaran pimpinan, serta staf tata usaha yang telah memberikan izin dan menyambut kegiatan ini dengan tangan terbuka. Dukungan fasilitas dan lingkungan yang kondusif yang disediakan oleh pihak sekolah menjadi faktor pendukung yang tidak ternilai bagi kelancaran pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini.

Penghargaan istimewa juga penulis tujukan kepada lima peserta didik yang telah bersedia hadir dan terlibat secara sungguh-sungguh dalam setiap tahapan kegiatan. Keberanian mereka dalam mengungkapkan pengalaman dan pikiran secara jujur dan terbuka menjadi sumber data yang autentik sekaligus jiwa dari artikel ini. Tanpa keterlibatan aktif mereka, temuan yang dipaparkan dalam tulisan ini tidak akan dapat terwujud.

Terakhir, penulis juga ingin mengapresiasi seluruh anggota tim pelaksana atas sinergi dan dedikasi yang ditunjukkan selama proses persiapan, pelaksanaan, hingga penulisan artikel ini. Kolaborasi yang solid di antara anggota tim menjadi kekuatan utama yang menopang keberhasilan kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy* (Rev. ed.). New York, NY: Avon Books.
- Dobson, K. S. (Ed.). (2012). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups: A counseling specialty* (7th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13.
- Nurkia, S., & Sulkify, S. (2020). Penerapan teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 14-30.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling* (Edisi revisi). Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Putra, A. (2019). Dampak rendahnya kepercayaan diri terhadap interaksi sosial siswa. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 40.
- Rukmana, O. L., Kusbandiami, & Lathifah, M. (2020). Strategi restructuring cognitive dalam konseling kelompok CBT untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VIII G di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 62-67.