

Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Siswa di Lingkungan Sekolah Adiwiyata

Safinatun Najah, Nur 'Aini Putri Diah Febriana, Nur Nafisa Salsabila

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Email: safin0338@gmail.com

Info Artikel

Korespondensi :

Safinatun Najah

Email: safin0338@gmail.com

Keywords:

CBT counseling; Student; Adiwiyata School.

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) terhadap lingkungan sekolah adiwiyata. Konseling sedniri merupakan sebuah kebutuhan pengolahan jiwa yang diberikan kepada orang yang membutuhkan melalui perantara profesional, salah satu terapi konseling yakni terapi kognitif CBT. CBT merupakan salah satu program konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi kognitif dan perilaku menyimpang. Terapi konseling CBT patut diterapkan di tengah lingkungan sekolah adiwiyata, hal ini dikarenakan minimnya kepedulian siswa terhadap lingkungan karena mindset yang diterapkan. Mereka beranggapan bahwa suatu hal yang tidak ada hubungan timbal balik atau sebuah keuntungan sangatlah enggan jika dilaksanakan dengan baik. Oleh sebab itu terapi konseling CBT diharapkan mampu merestrukturisasi kognitif yang menyimpang serta kepercayaan yang dapat membawa perubahan emosi dan perilaku yang lebih baik lagi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (*library research*). Hasil penelitian memuat tentang penerapan konseling CBT bagi siswa di lingkungan sekolah adiwiyata serta pengaruh lingkungan adiwiyata terhadap efektivitas CBT.

Abstract:

This study aims to determine the effect of Cognitive Behavior Therapy (CBT) counseling on the adiwiyata school environment. Sedniri counseling is a mental processing need given to people in need through professional intermediaries, one of the counseling therapies is CBT cognitive therapy. CBT is one of the counseling programs that focuses on cognitive restructuring and deviant behavior. CBT counseling therapy should be applied in the middle of the adiwiyata school environment, this is due to the lack of student concern for the environment due to the mindset applied. They assume that something that has no reciprocity or an advantage is very reluctant if it is done well. Therefore, CBT counseling therapy is expected to be able to restructure cognitive deviations and beliefs that can bring about better emotional and behavioral changes. The type of research used in this research is descriptive qualitative with library research methods. The results of the study contain the application of CBT counseling for students in the adiwiyata school environment and the influence of the adiwiyata environment on the effectiveness of CBT.

PENDAHULUAN

Perubahan iklim yang berkepanjangan membuat masyarakat kita sedikit demi sedikit memiliki kesadaran akan pentingnya pelestarian lingkungan terkait dengan isu-isu lingkungan yang sekarang kita rasakan yaitu perubahan iklim, kehilangan keanekaragaman hayati, polusi dimana-mana dan perlu mendapat perhatian khusus. Dalam hal ini pentingnya pendidikan dan sosialisasi pendidikan lingkungan pada tingkat paling muda menjadi semakin penting guna membangun masyarakat sosial yang peduli terhadap lingkungan. Pendekatan yang dapat digunakan untuk tingkat paling muda dalam pendidikan lingkungan adalah terapi perilaku kognitif (CBT). CBT sendiri merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang efektif dalam mengubah perilaku dan pola pikir individu dengan mengidentifikasi dan mengubah pola pikir atau pikiran yang tidak sehat (Islamiah, Daengsari, and Hartiani 2015). Terapi CBT ini digunakan untuk membantu mengurangi perasaan ragu dalam mengambil sebuah keputusan siswa (2). Selain itu, CBT juga berpotensi untuk mempengaruhi perilaku siswa di sekolah bertema adiwiyata dengan cara yang positif. Sekolah bertema adiwiyata yang menekankan pada pembelajaran lingkungan dengan menerapkan pendekatan CBT. Dalam lingkungan ini, siswa dapat dibimbing untuk meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menjaga lingkungan dan keberlanjutan.

Melalui sesi terapi CBT, siswa dapat belajar tentang dampak perilaku mereka terhadap lingkungan dan cara-cara untuk melakukan tindakan yang lebih ramah lingkungan. Mereka juga dapat memperoleh alat dan teknik konkret dari CBT yang membantu mereka mengubah pola perilaku yang tidak ramah lingkungan, seperti mengurangi pemborosan sumber daya atau meminimalkan limbah. Selain itu, CBT juga dapat membantu siswa dalam mengelola stres yang terkait dengan masalah lingkungan, seperti perubahan iklim atau keprihatinan akan masa depan planet. Dengan mempelajari strategi manajemen stres melalui terapi, siswa dapat merasa lebih mampu menghadapi tantangan lingkungan dengan lebih baik. CBT juga membantu siswa mengembangkan keterampilan penyesuaian yang lebih baik dalam menghadapi perubahan lingkungan yang terus-menerus. Mereka dapat belajar untuk beradaptasi dengan teknologi hijau baru, memahami konsep keberlanjutan, dan aktif berpartisipasi dalam upaya pelestarian alam. Melalui CBT, siswa dapat belajar teknik relaksasi dan manajemen emosi yang membantu meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, siswa mungkin lebih termotivasi untuk terlibat dalam tindakan yang mendukung lingkungan. Secara keseluruhan, pengaruh CBT pada siswa di sekolah bertema adiwiyata memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih peduli terhadap lingkungan dan mempersiapkan generasi mendatang untuk menjadi agen perubahan yang aktif dalam menjaga keberlanjutan planet ini (Rizki et al.,)

Penelitian serupa yang pernah diteliti sebelumnya yaitu oleh Tika sari Dewy dkk (4) yaitu dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan *Gadget* Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022”. Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan antara konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan tingkat kecanduan perangkat elektronik pada remaja yang berusia antara 12 dan 16 tahun di SMPN 8 Satap Mantewe. Kesimpulan penelitian ini menganjurkan agar remaja menggunakan CBT sebagai alternatif untuk mengurangi kecanduan perangkat elektronik mereka dengan bantuan profesional seperti psikolog atau psikiater.

Sekolah Adiwiyata merupakan institusi pendidikan yang berfokus pada pembangunan lingkungan hidup dan keberlanjutan. Di lingkungan sekolah ini, perhatian terhadap kesejahteraan siswa tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek

psikologis dan emosional. Dalam konteks ini, penggunaan konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional, sosial, dan perilaku yang mungkin mereka hadapi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis kualitatif deskriptif yang mendeskripsikan mengenai pengaruh konseling terapi *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap siswa di lingkungan sekolah adiwiyata. Dalam penelitian kualitatif peneliti harus menggabungkan data-data yang telah dikumpulkan, menganalisa secara induktif serta menghasilkan penelitian yang menekankan pada makna dari pada generalisasi (5). Melalui penelitian kualitatif dengan metode kepustakaan (*library research*) maka pentingnya pengambilan referensi yang bersumber pada artikel, jurnal, buku ataupun penelitian terdahulu. Dengan begitu melalui metode kualitatif deskriptif penelitian ini mampu menjawab bagaimana pengaruh terapi konseling CBT di lingkungan sekolah adiwiyata. Dengan pembahasan mengenai pengertian dan penerapan CBT di lingkungan sekolah adiwiyata serta pengaruh lingkungan adiwiyata terhadap efektivitas CBT.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian dan Penerapan Konseling CBT di Lingkungan Adiwiyata

Konseling merupakan salah satu komponen kehidupan yang sangat familiar di telinga masyarakat, manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan segala bentuk perasaan emosional yang kerap kali bisa dikendalikan atau bahkan bisa kehilangan kontrol atas diri sendiri. Hakikat konseling atau biasa dikatakan sebagai suatu bimbingan kejiwaan sangatlah penting dalam mendidik jiwa manusia yang bermartabat, oleh sebab itu konseling dapat dijadikan sebuah kebutuhan primer bagi mayoritas masyarakat. Konseling sendiri kerap kali kita dengar dalam dunia pendidikan, baik itu SD, SMP, SMA/ sederajat bahkan di tingkat perguruan tinggi sekalipun kata konseling menjadi suatu program studi yang dikaji. Ketika mendengar kata bimbingan konseling (BK) seorang siswa akan berpikir bahwa itu merupakan suatu masalah, sanksi serta hukuman yang akan diterima, seolah-olah konseling terkesan menakutkan dan kurang disukai oleh mayoritas peserta didik. Siswa beranggapan ketika sudah berhadapan dengan segala sesuatu yang berkaitan dengan BK pasti tidak akan selamat. Anggapan seperti itu didasari karena kurangnya pengetahuan akan fungsi BK, padahal realitanya bimbingan konseling sangat penting terhadap tumbuh kembang pribadi anak.

Konseling berasal dari kata "consilium" dalam bahasa Latin yang berarti "dengan atau bersama", dan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilahnya berasal dari "sellan" yang artinya "menyerahkan atau menyampaikan". Dengan demikian, konseling dapat dianggap sebagai bantuan psikologis yang disediakan oleh para profesional kepada individu yang memerlukannya. (6). Rogers menggambarkan konseling sebagai interaksi langsung dengan individu dengan tujuan untuk membantu dalam perubahan sikap dan perilaku menjadi lebih positif. (6). Dengan demikian, konseling dapat dianggap sebagai bantuan psikologis yang disediakan oleh para profesional kepada individu yang memerlukannya

Konseling terdiri dari beberapa jenis dan terapi salah satunya adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Menurut Aaron T. Beck (seperti yang dikutip oleh Ridha Yasni

dalam penelitiannya), CBT merupakan pendekatan terapeutik yang digunakan dalam menangani masalah konseling saat ini dengan fokus pada restrukturisasi pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Pendekatan CBT didasarkan pada analisis terhadap pemikiran, keyakinan, dan tindakan yang mengganggu. Tujuannya adalah untuk mengembangkan sistem kepercayaan yang positif yang dapat membantu individu mengubah emosi dan perilaku mereka menjadi lebih positif, serta untuk memperbaiki pola pikir yang tidak sehat (7). Terapi kognitif behavior (CBT) menurut Gunarsah merupakan suatu bentuk terapi yang menggunakan tiga pendekatan gabungan diantaranya lingkungan, biomedik, dan intrapsikik (8). Berdasarkan pengertian yang dipaparkan oleh para ahli dapat disimpulkan bahwa terapi kognitif merupakan salah satu jenis terapi konseling yang dilakukan dengan merestrukturisasi kognitif dan segala hal terkait kognitif yang menyimpang yang digunakan dengan tiga pendekatan diantaranya lingkungan, biomedik, dan intrapsikik.

Lingkungan menjadi salah satu ruang yang berpengaruh dalam terapi konseling. Salah satu permasalahan kompleks yang terjadi pada generasi muda saat ini ialah kurangnya rasa kepedulian akan lingkungan sekitar, apalagi ditengah gencarnya arus globalisasi menyebabkan generasi muda memiliki mindset yang berbeda dengan budaya Indonesia seharusnya. Mindset dapat diartikan sebagai cara berfikir dan kepercayaan seseorang yang berpengaruh pada sifat dan sikap seseorang yang menentukan masa depan dan level kehidupan seseorang (9). Mindset generasi muda saat ini adalah mereka akan melakukan sesuatu hal yang membawa keuntungan bagi diri mereka sendiri. Suatu hal yang tidak membawa keuntungan atau tidak ada hubungan timbal balik didalamnya tentu menjadi suatu keengganan jika dilaksanakan dengan hati yang lapang. Peristiwa ini tentu miris jika diterapkan oleh mayoritas generasi muda, mereka lebih bersikap acuh terhadap lingkungan sekitar dan kurang peduli akan lingkungannya. Generasi muda yang digadangkan sebagai agen generasi pembentuk masa depan tentu harus memiliki sikap peduli terhadap lingkungan sehat, karena generasi yang acuh terhadap lingkungan dapat menyebabkan terjadinya krisis lingkungan.

Kualitas lingkungan yang baik dapat membawa pengaruh yang baik terhadap generasi masa depan, generasi yang sehat dapat mewujudkan lingkungan yang sehat. Budaya hidup sehat harus diterapkan sejak dini untuk menghindari adanya krisis lingkungan yang didasari karena kurangnya kesadaran seseorang akan hidup sehat. Pengembangan terhadap budaya hidup sehat dapat diterapkan pada lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat sebagai pencetak generasi unggul yang sehat. Dalam studinya, Gani (2019) menunjukkan bahwa untuk membentuk budaya hidup sehat sejak usia dini demi menghasilkan lulusan yang percaya diri dan produktif, siswa SD Winakrama yang berafiliasi dengan SMA Winakrama percaya bahwa pendidikan harus memprioritaskan pembentukan karakter individu yang sehat dan peduli lingkungan. Hal ini dianggap sebagai keunggulan sekolah melalui program Go Green School yang bertujuan untuk menerapkan gaya hidup sehat. Namun penerapan hidup sehat juga harus diimbangi kondisi kognitif yang sehat juga.

Lingkungan sekolah menjadi salah satu penyumbang generasi masa depan yang unggul dan berpendidikan. Generasi yang unggul harus diimbangi dengan kualitas otak yang sehat, hal ini dapat diterapkan melalui lingkungan dan pola kehidupan yang sehat. Adanya krisis lingkungan dilingkup kehidupan siswa, maka sekolah memandang perlunya membuat terobosan baru dengan adanya kurikulum berbasis lingkungan dalam memperoleh kesempatan untuk memahami permasalahan lingkungan. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) dan kurikulum 2013 menekankan beberapa aspek diantaranya aspek kognitif, afektif dan psikomotor yang diintegrasikan pada proses pembelajaran berbasis lingkungan yang diimplementasikan melalui program GGS atau Sekolah Adiwiyata (10).

Budaya hidup sehat tentu tidak mudah untuk diterapkan ditengah krisis kepedulian manusia terhadap lingkungan sekitar, melalui program sekolah adiwiyata diharapkan warga sekolah lebih peduli bahwasannya keadaan lingkungan sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang siswa. Program Adiwiyata atau Green School merupakan salah satu inisiatif yang diselenggarakan oleh Kementerian Negara Lingkungan Hidup dan Kehutanan dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran individu terhadap perlindungan lingkungan (Fitria et al., 2020). Adanya program adiwiyata diharapkan menyadarkan kepada masyarakat dapat menyadari bahwa lingkungan yang asri dan sehat berdampak besar terhadap kesehatan tubuh. Oleh karena itu program lingkungan adiwiyata harus diimbangi dengan adanya program konseling di lingkungan sekolah terutama menggunakan CBT (*Cognitive Behavioral Therapy*) untuk memudahkan pihak sekolah dalam mendidik anak didiknya untuk lebih peduli akan lingkungan sekitar.

Keadaan siswa saat ini yang kerap kali acuh terhadap lingkungan sekitar tentu menjadi salah satu problem yang harus diselesaikan. Bagaimana siswa dapat melihat lingkungan sebagai salah satu lingkungan yang harus dijaga dan diperhatikan, oleh sebab itu terapi kognitif CBT sangat berpengaruh dalam membentuk mental siswa yang kurang peduli menjadi lebih peduli. Siswa yang enggan untuk berkecimpung dalam menjaga lingkungan hidup karena kurang peduli dan bersikap masa bodoh menjadi lebih terbuka mindsetnya dan peduli akan kedepannya. Harapannya, terapi konseling CBT dapat menghasilkan perubahan positif dalam pola pikir yang tidak sehat dan membangun sistem kepercayaan yang mendukung untuk meningkatkan stabilitas emosi dan perilaku yang lebih baik (9).

Tujuan dari program Adiwiyata di sekolah adalah untuk menciptakan kesadaran lingkungan di antara anggota masyarakat sekolah dengan meningkatkan kondisi lingkungan dan menyediakan platform pembelajaran serta kesadaran kolektif bagi seluruh anggota sekolah untuk berkontribusi dalam menjaga lingkungan (11). Program Adiwiyata telah menjadi salah satu inisiatif yang diterapkan di berbagai sekolah dan menunjukkan kepedulian yang besar terhadap lingkungan sekitar. Program ini biasanya ditargetkan pada tingkat pendidikan dasar, menengah, dan menengah atas karena peran penting sekolah dalam membentuk nilai-nilai kepedulian lingkungan (Fitria and Samsia 2020). Selain itu, sebagai program pemerintah, keberhasilan implementasi program Adiwiyata sering kali dihargai dengan penghargaan yang diberikan kepada sekolah yang berhasil menerapkannya.

Pengaruh Lingkungan Adiwiyata Terhadap Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Pengaruh lingkungan Sekolah Adiwiyata terhadap efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah suatu topik yang penting dan perlu diperhatikan, terutama karena lingkungan sekolah dapat mempengaruhi pengalaman dan hasil terapi CBT. Berikut adalah beberapa paragraf pendahuluan mengenai pengaruh lingkungan Sekolah Adiwiyata terhadap efektivitas CBT:

1. Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi pengalaman dan hasil terapi CBT, karena lingkungan ini dapat mempengaruhi perilaku, pendapat, dan pemikiran siswa. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT (Devina Rahmananda et al.,2023)

2. Pendekatan dengan cara CBT melihat bahwa kondisi internal kita pasti dipengaruhi oleh perilaku. Dengan hal itu, perubahan tingkah laku yang terjadi pada seorang individu dapat terjadi saat individu tersebut mengalami perubahan dalam masalah internal. Namun, lingkungan sekolah dapat mempengaruhi keseimbangan kognitif siswa, yang mungkin dapat mempengaruhi efektivitas terapi CBT(13)
3. Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT, seperti keseimbangan pendidikan, keadaan faktor sosial, dan keseimbangan lingkungan. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT (Normalia et al., 2022).
4. Pendekatan CBT, memiliki pandangan bahwa setiap perubahan tingkah laku pada seorang individu dapat terjadi jika seorang individu tersebut mengalami perubahan dalam masalah kognitif. Namun, lingkungan sekolah dapat mempengaruhi keseimbangan kognitif siswa, yang mungkin dapat mempengaruhi efektivitas terapi CBT. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pendapat siswa tentang terapi CBT (15).
5. Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT, seperti keseimbangan pendidikan, keadaan faktor sosial, dan keseimbangan lingkungan. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT (Rizki et al.,)
6. Pendekatan CBT menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seorang individu yang mengalami perubahan dalam masalah kognitif. Namun, lingkungan sekolah dapat mempengaruhi keseimbangan kognitif siswa, yang mungkin dapat mempengaruhi efektivitas terapi CBT. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pendapat siswa tentang terapi CBT (13)
7. Lingkungan sekolah dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT, seperti keseimbangan pendidikan, keadaan faktor sosial, dan keseimbangan lingkungan. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pengalaman siswa dalam menerima terapi CBT (Yusuf & Luki Setianto, 2013).
8. Pendekatan CBT menekankan bahwa perubahan tingkah laku dapat terjadi jika seorang individu yang mengalami perubahan dalam masalah kognitif. Namun, lingkungan sekolah dapat mempengaruhi keseimbangan kognitif siswa, yang mungkin dapat mempengaruhi efektivitas terapi CBT. Misalnya, lingkungan yang tidak aman atau yang mengandung stigma mungkin dapat mempengaruhi pendapat siswa tentang terapi CBT (Islamiah et al., 2015).

SIMPULAN

Di era modern saat ini kerap kali kita mendengar mengenai istilah konseling, konseling merupakan suatu kebutuhan kognitif yang diberikan oleh profesional kepada yang membutuhkan. Istilah konseling banyak ditemukan di lingkungan sekolah baik SD, SMP, SMA-sederajat. Salah satu terapi konseling yang dapat ditemukan di wilayah sekolah adalah *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) yang menjadi salah satu terapi yang menitikberatkan pada rekonstruktivasi yang menyimpang pada kepercayaan akan sistem emosional dan perilaku menjadi lebih baik lagi. Terapi CBT juga diterapkan di lingkungan sekolah adiwiyata hal ini

dikarenakan minimnya kesadaran warga sekolah akan peduli lingkungan dan acuh terhadap lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Islamiah N, Daengsari DP, Hartiani F. COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM PADA ANAK USIA SEKOLAH. Vol. 8, Jur. Ilm. Kel. & Kons. 2015.
2. Muwakhidah Muwakhidah, Cindy Asli Pravesti. Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, . 2017;2((2)):66–75.
3. Rizki N, Budi Utomo A, Gimmy Prathama DS, Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Ms. PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN SIMPTOM DEPRESI PADA PASIEN PASCA STROKE THE INFLUENCE OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TO REDUCE SYMPTOMS OF DEPRESSION POST STROKE PATIENTS.
4. Tika Sari Dewy, Herdy Juniawan, Fika Fitriani. Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun di SMPN 8 Satap Mantewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2023 Mar;11(Nomor 1):2337–8212.
5. TABRANI. ZA. SPdI, MSI. DASAR-DASAR METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF. Ramzi Murziqin M, editor. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT); 2014. 1–149 p.
6. Ririn Probowati. Mengenal Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan. Malang: Media Nusa Creative; 2022.
7. Yasni R. Efektivitas Konseling CBT Untuk Meningkatkan Adjustment Siswa MAN 1 Banda Aceh. [Lampung]: UIN Ar-Raniry; 2021.
8. Aminah S. Meningkatkan Self Eesteem Dengan Menggunakan Cognitive Behavior Therapy Pada Peserta Didik Di Kelas X SMA Negeri 04 Rejang Lebong. IAIN Curup; 2023.
9. Aini DK. Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*. 2019 Oct 24;39(1):70.
10. Gani RA. Implementasi Budaya Hidup Sehat pada Program Go Green School. *Pedagogia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. 2019 Jul 1;11(1):33–7.
11. Fitria H, Samsia S. PERAN KEPALA SEKOLAH DALAM MEWUJUDKAN PROGRAM SEKOLAH ADIWIYATA. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan)*. 2020 Jan 30;5(1):84.
12. Devina Rahmananda Y, Wahyuni E, Tahan Banting K. Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa: Literature Riview Kata kunci [Internet]. Available from: <http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>

13. Wahyuningsih E. KEEFEKTIFAN KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SOSIAL SISWA TUNANETRA DI SLB NEGERI JEPON. [Semarang]: UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG ; 2019.
14. Normalia, Indrijati Herdina. Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Terhadap Dosen . Seminar Nasional Psikologi. 2022;
15. Hardiyanti Lia. EFEKTIVITAS KONSELING COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT). [Lampung]: UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG; 2019.
16. Yusuf U, Luki Setianto R. Efektivitas “Cognitive Behavior Therapy” terhadap Penurunan Derajat Stres. Vol. 29, Terakreditasi’ SK Mendikbud. Desember; 2013.