

## **Konseptual: *Cognitif Behavior Modification (CBM)* dalam Konseling Kelompok**

**Arief Hakim Iskandar**

**Program Studi S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang**

[Konselor.arie@gmail.com](mailto:Konselor.arie@gmail.com)

**Neviyarni S, Netrawati, Rezki Hariko**

**Program Studi S3 Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang**

Alamat e-mail (Times New Roman 12, spasi 1)

### **Abstract**

The phenomenon of maladaptive behaviors that continue to emerge in group dynamics, especially in adolescents and individuals with emotional and behavioral problems, suggests the need for counseling interventions that are able to systematically integrate cognitive and behavioral approaches. Cognitive Behavior Modification (CBM) comes as one approach that emphasizes the relationship between thoughts, emotions, and actions, and focuses on cognitive restructuring and changing patterns of dysfunctional behavior. The purpose of this article is to conceptually review the application of CBM in group counseling through literature review from various scientific sources. This research uses the literature review method by examining academic journals, books, and relevant scientific documents within the last ten years. The results show that CBM is effective in the context of group counseling because it allows interventions that are not only individual but also collaborative, increases participants' self-awareness of their thought processes, and strengthens their ability to control emotional and behavioral responses. The conclusion of this article confirms that CBM has great potential to be used as a strategic approach in group counseling, particularly to address psychological problems such as anxiety, aggression, and low self-esteem. Therefore, the integration of CBM in the design of group counseling programs needs to be developed more broadly and applicable in order to make it more effective.

**Keywords:** *CBM, Group Counseling.*

### **Abstrak**

Fenomena munculnya perilaku maladaptif yang terus berkembang dalam dinamika kelompok, khususnya pada remaja dan individu dengan permasalahan emosional serta perilaku, menunjukkan perlunya intervensi konseling yang mampu mengintegrasikan pendekatan kognitif dan perilaku secara sistematis. Cognitive Behavior Modification (CBM) hadir sebagai salah satu pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan tindakan, serta berfokus pada restrukturisasi kognitif dan perubahan pola perilaku disfungsi. Tujuan artikel ini adalah mengkaji secara konseptual penerapan CBM dalam konseling kelompok melalui kajian pustaka dari berbagai sumber ilmiah. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan menelaah jurnal akademik, buku, dan dokumen ilmiah relevan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBM efektif dalam konteks konseling kelompok karena memungkinkan intervensi yang tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolaboratif, meningkatkan kesadaran diri peserta terhadap proses berpikirnya, serta memperkuat kemampuan dalam mengendalikan respons emosional dan perilaku. Kesimpulan artikel ini menegaskan bahwa CBM memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai pendekatan strategis dalam konseling kelompok, khususnya dalam menangani permasalahan psikologis seperti kecemasan,

agresivitas, dan rendahnya harga diri. Oleh karena itu, integrasi CBM dalam perancangan program konseling kelompok perlu dikembangkan secara lebih luas dan aplikatif agar efektivitas layanan dapat ditingkatkan.

**Kata kunci:** CBM, konseling kelompok

## A. Pendahuluan (Introduction)

Kehidupan modern yang penuh tantangan dan tekanan, individu semakin sering dihadapkan pada situasi yang menimbulkan ketegangan emosi, konflik internal, hingga munculnya perilaku maladaptif yang sulit dikendalikan<sup>1</sup>. Permasalahan ini semakin kompleks ketika individu berada dalam lingkungan sosial yang intens, seperti sekolah, tempat kerja, atau komunitas tertentu, di mana dinamika kelompok mempengaruhi kondisi psikologis setiap anggotanya. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah psikososial adalah konseling kelompok<sup>2</sup>. Konseling kelompok memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan, memberi dukungan, dan belajar dari satu sama lain<sup>3</sup>. Namun demikian, efektivitas konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh pendekatan teoritis dan teknik yang digunakan oleh konselor dalam mengelola dinamika kelompok tersebut<sup>4</sup>.

Salah satu pendekatan yang kini semakin mendapat perhatian dalam praktik konseling adalah *Cognitive Behavior Modification (CBM)*<sup>5</sup>. Pendekatan ini merupakan bentuk integratif dari teori kognitif dan teori perilaku yang memandang bahwa pikiran, emosi, dan tindakan saling memengaruhi<sup>6</sup>. CBM berangkat dari asumsi bahwa banyak perilaku bermasalah bersumber dari distorsi kognitif atau pemikiran-pemikiran yang irasional<sup>7</sup>. Oleh karena itu, intervensi tidak hanya diarahkan pada perubahan perilaku yang tampak, tetapi juga pada proses berpikir internal yang menjadi fondasi perilaku

---

<sup>1</sup> Heruma Tarwiyati, "Hubungan Antara Tingkat Problem-Focused Coping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gresik" (Universitas Muhammadiyah Gresik, 2013).

<sup>2</sup> Tarwiyati.

<sup>3</sup> Tarwiyati.

<sup>4</sup> Tarwiyati.

<sup>5</sup> Rania Putri Mustikaningtyas and Bakhrudin All Habsy, "Library Research: Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Modification Sebagai Upaya Dalam Menangani Permasalahan Remaja," *Jurnal BK UNESA* 15, no. 1 (2025): 110–17.

<sup>6</sup> Etri Nofri Yonita and Yeni Karneli, "The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior," *Jurnal Neo Konseling* 1, no. 3 (2019).

<sup>7</sup> Yonita and Karneli.

tersebut<sup>8</sup>. Dalam konseling kelompok, pendekatan CBM memiliki potensi besar untuk membantu peserta mengenali dan memodifikasi pikiran negatif, membentuk kebiasaan berpikir yang lebih adaptif, dan mengembangkan keterampilan sosial serta regulasi emosi yang lebih sehat<sup>9</sup>.

Masih banyak praktisi konseling, khususnya di ranah pendidikan dan sosial, yang belum memahami secara menyeluruh bagaimana CBM dapat diterapkan dalam format kelompok. Oleh karena itu, kajian konseptual ini penting dilakukan untuk memperluas wawasan teoretik dan praktis mengenai aplikasi CBM dalam konseling kelompok. Secara khusus, pendekatan ini dinilai relevan dalam menghadapi tantangan psikologis yang berkembang di kalangan remaja, mahasiswa, maupun komunitas tertentu yang membutuhkan layanan konseling yang bersifat partisipatif dan reflektif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam tulisan ini adalah: Bagaimana pendekatan *Cognitive Behavior Modification* dapat dikaji dan diimplementasikan secara konseptual dalam konteks konseling kelompok? Rumusan ini tidak hanya menuntut penjabaran teoretik, tetapi juga menekankan pada pentingnya eksplorasi aplikatif CBM dalam konteks dinamika kelompok yang kompleks. Pendekatan ini perlu dibedah dari sisi konsep dasar, prinsip kerja, teknik yang digunakan, serta potensi efektivitasnya dalam membentuk perubahan perilaku dan kognitif peserta konseling.

Tujuan utama dari kajian ini adalah untuk mengkaji secara mendalam dan menyeluruh konsep *Cognitive Behavior Modification* serta kemungkinan implementasinya dalam praktik konseling kelompok<sup>10</sup>. Kajian ini juga bertujuan untuk menggambarkan prinsip-prinsip dasar CBM, teknik-teknik modifikasi perilaku dan kognitif dalam lingkungan kelompok, serta menganalisis manfaat dan keterbatasannya dalam mendukung perubahan psikologis peserta. Secara teoritis, tulisan ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan di bidang psikologi konseling, khususnya pendekatan integratif antara kognisi dan perilaku<sup>11</sup>. Secara praktis, hasil kajian ini dapat

<sup>8</sup> Roiyan One Febriani, M Ramli, and Nur Hidayah, "Cognitive Behavior Modification Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 3 (2020): 132–41.

<sup>9</sup> Yonita and Karneli, "The Effectiveness of the Cognitive Behavior Modification Approach with Group Settings to Reduce Bullying Behavior."

<sup>10</sup> Roiyan One Febriani, "Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) Untuk Meningkatkan Disiplin," *Jurnal Konseling Gusjigang* 8, no. 2 (2022): 19–27.

<sup>11</sup> Febriani.

dimanfaatkan oleh konselor, pendidik, pembina kelompok, serta mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai rujukan dalam merancang intervensi konseling kelompok berbasis *CBM* yang sesuai dengan kebutuhan peserta.

Kajian ini dilandaskan pada pemikiran-pemikiran utama yang membentuk fondasi *CBM*, di antaranya adalah teori *Self-Instructional Training* dari Donald Meichenbaum, yang menekankan pentingnya dialog internal (*self-talk*) dalam pengendalian diri dan perubahan perilaku. Selain itu, teori *Cognitive Therapy* dari Aaron T. Beck yang menyoroti pentingnya identifikasi pikiran otomatis dan skema kognitif yang disfungsi juga menjadi dasar utama dalam *CBM*. Albert Bandura dengan teori *Social Learning* dan *Self-Efficacy* juga turut memberikan pengaruh terhadap prinsip-prinsip *CBM*, khususnya dalam konteks observasi sosial dan pembelajaran melalui pengalaman orang lain (modeling), yang sangat relevan dalam dinamika kelompok<sup>12</sup>. Pendekatan *CBM* tidak hanya menitikberatkan pada teknik modifikasi perilaku seperti penguatan positif dan latihan perilaku, tetapi juga melibatkan restrukturisasi kognitif, pelatihan perhatian, dan strategi metakognitif lainnya.

Secara metodologis, artikel ini disusun menggunakan pendekatan literatur review sebagai metode utama, literatur review dipilih karena memungkinkan penulis untuk menelaah dan mensintesis berbagai hasil penelitian, teori, serta praktik yang sudah ada mengenai *CBM* dan konseling kelompok<sup>13</sup>. Proses review dilakukan dengan menelusuri jurnal-jurnal ilmiah, buku akademik, prosiding konferensi, serta dokumen terpercaya lainnya dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Sumber-sumber tersebut kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi temuan-temuan penting, perdebatan ilmiah, serta arah perkembangan pendekatan *CBM* dalam konteks layanan konseling kelompok<sup>14</sup>. Prosedur sistematis ini bertujuan agar kajian yang disusun memiliki landasan

<sup>12</sup> Sri Suwartini, "Teori Kepribadian Social Cognitive: Kajian Pemikiran Albert Bandura Personality Theory Social Cognitive: Albert Bandura," *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2016): 37–46; Sumianto Sumianto, Adi Admoko, and Radeni Sukma Indra Dewi, "Pembelajaran Sosial-Kognitif Di Sekolah Dasar: Implementasi Teori Albert Bandura," *Indonesian Research Journal on Education* 4, no. 4 (2024): 102–9; Sondang Manik et al., "Theory of Bandura's Social Learning in the Process of Teaching at SMA Methodist Berastagi Kabupaten Karo," *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 2 (2022): 85–96; Sri Muliati Abdullah, "Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review Published in 1982-2012," *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi* 18, no. 1 (2019): 85–100.

<sup>13</sup> Andrew Booth Et Al., "Systematic Approaches To A Successful Literature Review," 2021; Ercan Oztemel And Samet Gursev, "Literature Review Of Industry 4.0 And Related Technologies," *Journal Of Intelligent Manufacturing* 31, No. 1 (2020): 127–82.

<sup>14</sup> Anggraini Diana, "Systematic Literature Review: Analisis Tingkat Keberhasilan Model Learning Cycle 9e Terhadap Afektif Siswa Pada Pembelajaran Biologi," 2025.

ilmiah yang kuat dan relevan dengan kebutuhan terkini dalam bidang bimbingan dan konseling<sup>15</sup>.

Urgensi penelitian ini terletak pada semakin meningkatnya kebutuhan akan model intervensi konseling yang tidak hanya bersifat suportif, tetapi juga mampu menyentuh dimensi kognitif dan perilaku individu secara simultan. Berbagai kasus, pendekatan konseling tradisional seringkali belum cukup efektif dalam membantu peserta mengubah pola pikir dan perilaku yang maladaptif, terutama dalam konteks kelompok yang memerlukan interaksi sosial dan pengaruh interpersonal. *CBM* menawarkan pendekatan yang terstruktur, berbasis bukti, dan dapat dikembangkan dalam bentuk program-program yang sistematis serta mudah diadaptasi oleh konselor di berbagai konteks. Dengan menggali aspek teoritik dan aplikatif dari *CBM* dalam konseling kelompok, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan praktik konseling yang lebih adaptif terhadap tantangan zaman serta kebutuhan psikososial individu dalam kelompok.

## **B. Hasil dan Pembahasan (*Finding Research*)**

### **1. *Cognitif Behavior Modification***

#### **a. Konsep *Cognitif Behavior Modification***

*Cognitive Behavior Modification (CBM)* merupakan pendekatan intervensi psikologis yang menggabungkan prinsip-prinsip utama dari terapi perilaku dan terapi kognitif<sup>16</sup>. Pendekatan ini pertama kali diperkenalkan oleh Donald Meichenbaum pada akhir tahun 1970-an sebagai upaya untuk mengatasi keterbatasan intervensi perilaku konvensional yang dinilai kurang menyentuh aspek internal individu, seperti pikiran dan persepsi<sup>17</sup>. Meichenbaum (1977) mengembangkan konsep *self-instructional training* yang menjadi fondasi dari *CBM*, di mana individu diajarkan untuk memberi instruksi positif kepada dirinya sendiri guna mengarahkan dan

<sup>15</sup> N I Kadek Sinta Bella, "Systematic Literature Review (Slr) Tren Blended Learning Dalam Pembelajaran Biologi" (Universitas Mahasaraswati Denpasar, 2023).

<sup>16</sup> Fatmawati Fatmawati, "Pengaruh Pengembangan Aplikasi Cognitive Behaviour Therapy Plus Zikir Terhadap Pengendalian Depresi Dan Kadar Glukosa Penderita Dm" (Universitas Hasanuddin, 2021).

<sup>17</sup> Robert M Schwartz, "Cognitive-Behavior Modification: A Conceptual Review," *Clinical Psychology Review* 2, No. 3 (1982): 267–93.

mengendalikan respons terhadap situasi tertentu<sup>18</sup>. CBM menekankan bahwa perubahan perilaku hanya akan berkelanjutan jika disertai dengan restrukturisasi kognitif, yakni perubahan dalam cara individu memandang dirinya, orang lain, dan dunia di sekitarnya<sup>19</sup>.

Secara teoritis, CBM berangkat dari pemahaman bahwa terdapat hubungan kausal yang erat antara pikiran (kognisi), perasaan (emosi), dan tindakan (perilaku)<sup>20</sup>. Distorsi kognitif atau keyakinan irasional yang tertanam kuat dalam diri individu akan menciptakan respons emosional yang negatif dan memicu perilaku maladaptif<sup>21</sup>. Oleh karena itu, fokus utama dalam CBM adalah membantu individu mengidentifikasi dan mengganti pikiran otomatis yang disfungsional dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif (Beck, 2011; Meichenbaum, 2007). Teknik ini mengintegrasikan komponen kognitif melalui dialog internal (*self-talk*) dan refleksi berpikir, serta komponen perilaku melalui latihan, modeling, dan penguatan, sehingga menciptakan perubahan menyeluruh dan berkelanjutan<sup>22</sup>.

CBM juga menekankan pada pengembangan *self-regulation*, yaitu kemampuan individu untuk mengontrol pikiran dan perilakunya secara mandiri. Menurut Bandura (1986), yang juga menjadi rujukan penting dalam pendekatan ini, *self-regulation* melibatkan tiga komponen utama: observasi terhadap diri sendiri (*self-monitoring*), penilaian terhadap perilaku berdasarkan standar internal (*self-judgment*), dan pemberian penghargaan atau hukuman terhadap diri sendiri (*self-reaction*). Proses CBM diwujudkan melalui latihan kognitif dan perilaku secara bertahap, di mana konselor

<sup>18</sup> Karen R Harris, "Cognitive-Behavior Modification: Application With Exceptional Students," *Focus On Exceptional Children* 15, No. 2 (1982).

<sup>19</sup> Donald Meichenbaum, "Changing Conceptions Of Cognitive Behavior Modification: Retrospect And Prospect.," *Journal Of Consulting And Clinical Psychology* 61, No. 2 (1993): 202.

<sup>20</sup> Hod Orkibi, "Creative Adaptability: Conceptual Framework, Measurement, And Outcomes In Times Of Crisis," *Frontiers In Psychology* 11 (2021): 588172.

<sup>21</sup> Matthijs Blankers, Elske Salemink, And Reinout W Wiers, "Cognitive Behavioral Therapy, And Cognitive Bias Modification In Internet-Based Interventions For Mood, Anxiety, And Substance Use Disorders," In *Digital Mental Health: The Future Is Now* (Springer, 2025), 351–77.

<sup>22</sup> Martin I Jones and Paige Mattie, "Self-Talk, Goal Setting, and Visualization," in *Handbook of Mental Performance* (Routledge, 2024), 63–85; Véronique Boudreault, Frédéric Dionne, and Julie Salla, "Self-Talk in Third-Wave Cognitive and Behavioral Approaches.," 2025.

berperan sebagai fasilitator yang membimbing klien mengenali pola berpikir yang menghambat dan melatih perilaku alternatif yang lebih konstruktif.

Praktiknya, CBM diterapkan melalui beberapa teknik utama seperti *self-instructional training*, *cognitive restructuring*, *modeling*, *role-playing*, dan *reinforcement*. Teknik *self-instruction* misalnya, melatih individu untuk menggantikan ucapan internal negatif seperti “Saya tidak mampu” dengan afirmasi positif seperti “Saya bisa mencoba dan belajar dari proses ini”. Dalam konteks kelompok, teknik ini diperkuat dengan adanya umpan balik sosial dari sesama anggota dan pengalaman belajar kolektif yang saling memperkuat. Berdasarkan hasil kajian oleh Kendall & Braswell (2021) dan Kazdin (2017), pendekatan CBM terbukti efektif dalam menangani berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan perilaku, serta kesulitan adaptasi sosial, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa.

Dengan demikian, *Cognitive Behavior Modification* bukan hanya pendekatan terapeutik yang berfokus pada perubahan perilaku tampak, melainkan juga strategi holistik yang menyentuh aspek kognitif terdalam dari individu. Keunggulan CBM terletak pada fleksibilitasnya dalam berbagai konteks, mulai dari intervensi klinis hingga pendidikan dan konseling kelompok. Pendekatan ini memberikan harapan baru dalam dunia konseling karena menawarkan metode yang terstruktur, terukur, dan berbasis bukti (*evidence-based*), yang memungkinkan klien untuk berperan aktif dalam proses perubahan dirinya. Oleh karena itu, pemahaman konseptual yang mendalam tentang CBM sangat penting bagi para praktisi konseling agar dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan psikososial individu masa kini.

#### **b. Tujuan *Cognitif Behavior Modification***

Tujuan utama dari pendekatan *Cognitive Behavior Modification (CBM)* adalah membantu individu mengenali, memahami, dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak adaptif melalui proses pembelajaran internal yang

sadar dan sistematis<sup>23</sup>. Menurut Meichenbaum (1977), CBM bertujuan untuk membangun kesadaran individu terhadap dialog internalnya (*self-talk*), yang sering kali berisi pernyataan negatif dan irasional yang memperkuat kecemasan, kemarahan, atau perilaku menghindar<sup>24</sup>. Dengan menyadari dan mengubah *self-talk* tersebut, individu dapat meningkatkan kontrol diri terhadap impuls emosional dan respons perilaku yang tidak konstruktif. Tujuan ini sangat relevan dalam konteks perkembangan psikologis remaja maupun dewasa yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan sosial<sup>25</sup>.

CBM juga bertujuan untuk membentuk kemampuan *self-regulation*, yaitu keterampilan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan tindakannya agar sesuai dengan nilai dan tujuan jangka panjang<sup>26</sup>. Dalam konteks ini, CBM tidak hanya mengajarkan keterampilan berpikir rasional, tetapi juga membimbing individu dalam menerapkan prinsip *problem-solving*, manajemen stres, dan evaluasi diri. Hal ini sejalan dengan pemikiran Bandura (1986) tentang *self-efficacy*, di mana individu diyakini dapat belajar mengelola kehidupannya secara efektif bila memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri<sup>27</sup>. CBM memperkuat hal ini dengan membangun pengalaman keberhasilan bertahap dalam situasi nyata yang mendukung terciptanya perilaku adaptif yang konsisten.

Tujuan lain dari CBM adalah meningkatkan fleksibilitas kognitif, yakni kemampuan individu untuk berpikir dari berbagai sudut pandang dan tidak terjebak dalam distorsi kognitif seperti generalisasi berlebihan, berpikir dikotomis, atau asumsi negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Menurut Beck & Dozois (2011), distorsi kognitif semacam ini menjadi akar dari

<sup>23</sup> Dennis C Turk and Peter Salovey, "Cognitive Structures, Cognitive Processes, and Cognitive-Behavior Modification: I. Client Issues," *Cognitive Therapy and Research* 9, no. 1 (1985): 1–17.

<sup>24</sup> Donald Meichenbaum, "Cognitive Behaviour Modification," *Cognitive Behaviour Therapy* 6, no. 4 (1977): 185–92.

<sup>25</sup> Harris, "Cognitive-Behavior Modification: Application with Exceptional Students."

<sup>26</sup> Frederick H Kanfer, "Implications of a Self-Regulation Model of Therapy for Treatment of Addictive Behaviors," in *Treating Addictive Behaviors: Processes of Change* (Springer, 1986), 29–47.

<sup>27</sup> Caroline Braet and Myriam Van Winckel, "Long-Term Follow-up of a Cognitive Behavioral Treatment Program for Obese Children," *Behavior Therapy* 31, no. 1 (2000): 55–74.

berbagai gangguan emosi dan perilaku<sup>28</sup>. CBM, melalui teknik *cognitive restructuring*, bertujuan membongkar pola pikir tersebut dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis, fleksibel, dan berdasar pada bukti. Dalam konseling kelompok, tujuan ini tercapai melalui diskusi terbuka, refleksi bersama, dan pemberian umpan balik antaranggota yang memperkaya perspektif individu<sup>29</sup>.

Selanjutnya, CBM bertujuan untuk memperkuat kompetensi sosial dan keterampilan interpersonal individu<sup>30</sup>. Dalam literatur konseling, keterampilan seperti mendengarkan aktif, berempati, menyampaikan pendapat, dan menanggapi konflik secara konstruktif sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat. CBM memungkinkan individu untuk melatih keterampilan ini melalui teknik *behavioral rehearsal* dan *role-play* yang difasilitasi dalam suasana kelompok yang suportif. Tujuan ini sangat penting terutama pada peserta dengan masalah isolasi sosial, kecemasan interaksi, atau agresivitas yang tidak terkendali, di mana perubahan perilaku harus dimulai dari konteks sosial yang nyata dan partisipatif.

Akhirnya, CBM bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku yang berkelanjutan, bukan sekadar perbaikan sementara. Seperti dijelaskan keberhasilan intervensi kognitif-perilaku sangat bergantung pada internalisasi strategi yang diajarkan, sehingga individu mampu mengimplementasikannya secara mandiri dalam berbagai konteks kehidupan. Oleh karena itu, CBM berupaya tidak hanya mengatasi gejala atau masalah saat ini, tetapi juga membekali individu dengan alat kognitif dan perilaku untuk menghadapi tantangan masa depan. Dalam konteks konseling kelompok, keberlanjutan ini diperkuat oleh dukungan sosial, dinamika pengaruh antaranggota, serta adanya pengalaman keberhasilan yang dibagikan bersama, sehingga setiap individu termotivasi untuk terus berkembang dan berubah secara positif

---

<sup>28</sup> Aaron T Beck and David J A Dozois, "Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions," *Annual Review of Medicine* 62, no. 1 (2011): 397–409.

<sup>29</sup> Beck and Dozois.

<sup>30</sup> Beck and Dozois.

### c. Aspek-Aspek *Cognitif Behavior Modification*

*Cognitive Behavior Modification (CBM)* merupakan pendekatan yang menekankan hubungan antara pikiran (kognisi), emosi, **dan** perilaku, serta bagaimana perubahan dalam satu aspek dapat mempengaruhi dua aspek lainnya. CBM berakar pada pandangan bahwa individu tidak hanya bereaksi terhadap situasi eksternal secara otomatis, tetapi juga terhadap persepsi dan interpretasi internal mereka terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, aspek pertama yang paling mendasar dalam CBM adalah pengakuan terhadap peran kognitif dalam membentuk respons psikologis<sup>31</sup>. Meichenbaum (1977) menegaskan bahwa proses berpikir seperti dialog internal (*self-talk*), interpretasi situasi, dan skema kognitif memiliki pengaruh kuat terhadap perilaku yang ditampilkan individu<sup>32</sup>. Pikiran yang maladaptif, seperti keyakinan irasional atau negatif terhadap diri sendiri dan dunia, berperan dalam munculnya gangguan perilaku dan emosional.

Aspek kedua dari CBM adalah restrukturisasi kognitif, yaitu proses untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran otomatis yang disfungsional dengan pikiran alternatif yang lebih logis, realistis, dan sehat. Kendall dan Braswell (2021) dalam jurnal *Cognitive-Behavioral Therapy with Youth* menunjukkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif sangat efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kontrol emosi, khususnya pada anak-anak dan remaja<sup>33</sup>. Dalam proses ini, klien dilatih untuk membedakan antara fakta dan asumsi, serta diajarkan cara berpikir yang lebih fleksibel. Konselor berperan sebagai fasilitator dalam menantang pikiran yang keliru dan memandu proses pencarian makna baru yang lebih rasional dan memberdayakan.

Aspek ketiga berkaitan dengan penguatan perilaku adaptif melalui teknik-teknik behavioristik seperti penguatan positif, latihan keterampilan (*skills training*), **dan** desensitisasi sistematis. CBM tidak mengabaikan pentingnya aspek perilaku, tetapi justru memadukannya dengan dimensi kognitif.

<sup>31</sup> Meichenbaum, "Cognitive Behaviour Modification."

<sup>32</sup> Meichenbaum.

<sup>33</sup> Philip C Kendall, "Toward a Cognitive-Behavioral Model of Child Psychopathology and a Critique of Related Interventions," *Journal of Abnormal Child Psychology* 13, no. 3 (1985): 357–72.

Menurut Meichenbaum (2017), kombinasi antara perubahan cara berpikir dan pelatihan perilaku memberikan hasil yang lebih signifikan dalam modifikasi perilaku jangka panjang<sup>34</sup>. Misalnya, klien yang memiliki fobia sosial tidak hanya belajar berpikir positif tentang interaksi sosial, tetapi juga dilatih secara bertahap untuk menghadapi situasi sosial melalui *role-play* dan pemodelan perilaku (*modeling*).

Aspek keempat dalam CBM adalah *self-instructional training*, yaitu pelatihan dialog diri (*self-talk*) yang bersifat menenangkan, memotivasi, dan membantu dalam pengambilan keputusan yang sehat. Teknik ini merupakan ciri khas dari CBM dan dikembangkan secara sistematis oleh Meichenbaum untuk digunakan dalam berbagai konteks, mulai dari pendidikan hingga intervensi klinis. Praktiknya, individu diajak untuk menyusun skrip atau kalimat internal seperti “Saya bisa tenang dan berpikir jernih” atau “Saya tidak harus sempurna untuk bisa diterima”. Teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi diri (*self-regulation*) dan memperkuat kontrol internal, terutama pada anak-anak yang mengalami impulsivitas atau gangguan perilaku<sup>35</sup>.

Aspek kelima, yang tidak kalah penting, adalah *generalization and maintenance*, yakni kemampuan individu untuk menerapkan keterampilan yang diperoleh dalam lingkungan konseling ke dalam kehidupan nyata secara berkelanjutan. CBM menekankan pentingnya latihan berulang, penguatan berkala, serta penggunaan strategi coping yang fleksibel agar perubahan yang terjadi tidak hanya bersifat situasional, tetapi melekat dalam pola hidup individu. Kendall dan Braswell (2021) menekankan bahwa proses ini harus dirancang secara sadar oleh konselor, termasuk melalui penugasan rumah (*homework*), pelibatan dukungan sosial, dan monitoring jangka panjang<sup>36</sup>. Dengan demikian, CBM tidak hanya fokus pada perubahan sesaat, tetapi berorientasi pada pembentukan kemampuan adaptif jangka panjang yang dapat digunakan dalam berbagai konteks kehidupan.

---

<sup>34</sup> Meichenbaum, “Cognitive Behaviour Modification.”

<sup>35</sup> Meichenbaum.

<sup>36</sup> Philip C Kendall, “Cognitive-Behavioral Therapies with Youth: Guiding Theory, Current Status, and Emerging Developments.,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61, no. 2 (1993): 235.

#### d. Langkah-Langkah *Cognitif Behavior Modification*

Langkah-langkah dalam pelaksanaan *cognitive behavior modification*, sebagai berikut (Meichenbaum, 1977)<sup>37</sup> :

1. Identifikasi perilaku bermasalah, hal ini dilaksanakan dengan mencatat serta memilah bentuk perilaku yang bermasalah pada konseli
2. Cari dimensi (frekuensi, durasi, serta intensitas), hal ini dilaksanakan dengan menemukan tingkat keseringan perilaku, durasi, serta ukuran permasalahan yang terjadi pada konseli
3. Cari penyebab, hal ini dilaksanakan dengan menggali serta mengetahui faktor-faktor penyebab permasalahan
4. Cari akibat, hal ini dilaksanakan dengan menganalisis dampak yang telah ditimbulkan dari permasalahan
5. Melaksanakan *reality testing* atau biasa disebut sebagai pengujian realitas secara nyata melalui treatment, teknik serta, prosedur-prosedur yang ada.

#### 2. Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling Kelompok

Implikasi penerapan *Cognitive Behavior Modification* (CBM) dalam konseling kelompok sangat luas, baik dalam tataran teoritis, praktis, maupun pedagogis. CBM, sebagai pendekatan integratif antara dimensi kognitif dan perilaku, menghadirkan paradigma baru dalam pelaksanaan konseling kelompok yang lebih terstruktur, sistematis, dan berorientasi pada perubahan internal individu. Konselor tidak hanya berperan sebagai fasilitator diskusi atau pendengar aktif, tetapi juga sebagai pengelola proses kognitif-perilaku yang berlangsung secara dinamis dalam diri setiap anggota kelompok. Pendekatan ini menuntut konselor untuk membimbing peserta mengenali distorsi berpikir, melatih keterampilan berpikir ulang (*reframing*), serta membantu mereka membangun perilaku alternatif yang lebih adaptif melalui proses simulasi dan praktik sosial di dalam kelompok.

Salah satu implikasi utama dari CBM dalam konseling kelompok adalah pentingnya perencanaan intervensi yang berbasis tahap-tahap modifikasi

<sup>37</sup> Meichenbaum, "Cognitive Behaviour Modification."

kognitif<sup>38</sup>. Konselor perlu merancang struktur sesi kelompok yang tidak hanya menekankan pada curahan emosi atau empati antaranggota, melainkan juga mencakup komponen-komponen teknis seperti pelatihan *self-instruction*, identifikasi pikiran otomatis, strategi pengendalian emosi, dan penguatan diri<sup>39</sup>. Dengan demikian, setiap sesi konseling kelompok tidak hanya bersifat terapeutik secara emosional, tetapi juga menjadi ruang edukatif untuk mengembangkan kesadaran metakognitif dan kemampuan manajemen perilaku. Kelompok di sini berfungsi sebagai laboratorium sosial, tempat peserta belajar secara langsung dari pengalaman sendiri maupun dari proses refleksi kolektif bersama anggota lainnya.

Implikasi lain yang sangat signifikan adalah bahwa CBM membuka peluang bagi pembentukan kohesi dan transformasi psikososial secara simultan<sup>40</sup>. Ketika teknik CBM diterapkan dalam format kelompok, peserta memiliki kesempatan untuk saling mengamati proses berpikir satu sama lain, mengekspresikan pikiran dan emosi yang sebelumnya terdistorsi, serta menerima umpan balik konstruktif yang bersumber dari reaksi kelompok. Hal ini menciptakan efek cermin psikologis, di mana peserta tidak hanya belajar dari dirinya sendiri, tetapi juga dari dinamika sosial yang terjadi di dalam kelompok. Melalui proses ini, CBM dalam kelompok dapat memperkuat kapasitas empatik, memperbaiki relasi interpersonal, serta membangun rasa memiliki dan solidaritas psikologis antaranggota, yang pada akhirnya mempercepat perubahan perilaku dan pola pikir yang diharapkan.

Implikasi CBM menuntut konselor untuk memiliki kompetensi profesional yang komprehensif, bukan hanya dalam memahami teknik konseling tradisional, tetapi juga dalam menguasai strategi intervensi kognitif dan perilaku secara aplikatif<sup>41</sup>. Konselor perlu mampu mengidentifikasi kebutuhan spesifik

<sup>38</sup> Jennifer O Bowler et al., "A Comparison of Cognitive Bias Modification for Interpretation and Computerized Cognitive Behavior Therapy: Effects on Anxiety, Depression, Attentional Control, and Interpretive Bias," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 80, no. 6 (2012): 1021.

<sup>39</sup> Lika Widiawati, "The Effectiveness of Group Counseling Services Using the Cognitive Behavior Modification (CBM) Approach in Preventing Relational Aggression in Students," *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 6, no. 2 (2025): 292–304.

<sup>40</sup> David M Boan, "Cognitive-Behavior Modification and Organizational Culture," *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* 58, no. 1 (2006): 51.

<sup>41</sup> Alan E Kazdin, *Behavior Modification in Applied Settings* (Waveland Press, 2012).

peserta kelompok, menyusun program konseling yang berbasis asesmen, serta mengimplementasikan teknik-teknik CBM secara fleksibel namun tetap sistematis<sup>42</sup>. Hal ini juga berimplikasi pada perlunya pelatihan dan pengembangan profesional bagi para konselor agar memiliki keterampilan dalam menerapkan pendekatan CBM dalam berbagai latar konteks seperti pendidikan, rehabilitasi sosial, hingga konseling komunitas<sup>43</sup>.

Akhirnya, dalam perspektif jangka panjang, CBM memberikan implikasi pada pentingnya transformasi paradigma layanan bimbingan dan konseling dari yang bersifat reaktif dan berbasis keluhan menjadi lebih proaktif dan berorientasi pada pengembangan kapasitas psikologis individu. Konseling kelompok yang mengintegrasikan pendekatan CBM dapat menjadi sarana strategis dalam membentuk individu yang tidak hanya mampu mengatasi masalah emosional sesaat, tetapi juga mampu membangun keterampilan berpikir logis, fleksibel, dan sehat dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian, CBM tidak hanya berfungsi sebagai teknik terapi, tetapi juga sebagai strategi pendidikan psikologis yang berkelanjutan dan relevan dalam mendukung pengembangan karakter, ketahanan diri, dan kesejahteraan psikologis peserta kelompok secara utuh.

### C. Penutup

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *Cognitive Behavior Modification (CBM)* merupakan pendekatan konseptual yang memiliki daya guna tinggi dalam konteks konseling kelompok. Dengan mengintegrasikan aspek kognitif dan perilaku secara sistematis, CBM memfasilitasi individu untuk memahami dan memodifikasi pikiran-pikiran yang disfungsi, sekaligus membentuk perilaku baru yang lebih adaptif melalui latihan bertahap dalam lingkungan sosial yang mendukung. CBM tidak hanya menekankan pada perubahan perilaku tampak, tetapi juga pada rekonstruksi internal kognisi, yang merupakan akar dari respons emosional dan perilaku individu. Dalam kerangka konseling kelompok, pendekatan ini menjadi sangat

<sup>42</sup> Thomas J D'zurilla and Marvin R Goldfried, "Problem Solving and Behavior Modification.," *Journal of Abnormal Psychology* 78, no. 1 (1971): 107.

<sup>43</sup> Bakhrudin All Habsy et al., "REVIEW OF THE THEORY AND PRACTICE OF COGNITIVE BEHAVIORISTIC GROUP COUNSELING APPROACHES," *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi* 2, no. 1 (2024): 12–20.

relevan karena memungkinkan terjadinya pembelajaran sosial, dukungan emosional, dan refleksi kolektif yang mempercepat proses perubahan psikologis secara menyeluruh.

Penerapan CBM dalam konseling kelompok tidak dapat dilepaskan dari beberapa faktor yang saling berinteraksi, antara lain kesadaran kognitif, kapasitas regulasi diri, dukungan sosial dalam kelompok, struktur intervensi yang terarah, serta tingkat efikasi diri peserta. Temuan dari literatur menunjukkan bahwa ketika faktor-faktor ini dioptimalkan, proses CBM mampu menghasilkan perubahan perilaku yang signifikan, berkelanjutan, dan kontekstual. Oleh karena itu, pendekatan ini tidak hanya cocok diterapkan pada individu dengan gangguan psikologis ringan hingga sedang, tetapi juga pada setting pendidikan, sosial, dan komunitas yang berorientasi pada pengembangan kapasitas diri dan keterampilan sosial.

Meskipun kajian konseptual ini telah memberikan gambaran yang cukup menyeluruh mengenai potensi dan mekanisme CBM dalam konseling kelompok, namun masih terdapat ruang terbuka yang luas untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian ke depan dapat diarahkan pada pengujian empiris efektivitas CBM melalui desain kuantitatif eksperimental atau kuasi-eksperimental, untuk mengukur perubahan perilaku, emosi, dan kognisi peserta kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, pendekatan kualitatif juga sangat diperlukan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif peserta selama mengikuti konseling kelompok berbasis CBM, guna menangkap dimensi makna dan kedalaman psikologis yang tidak terjangkau melalui instrumen kuantitatif.

Lebih jauh lagi, penelitian lanjutan dapat difokuskan pada pengembangan model intervensi CBM berbasis budaya lokal, khususnya di Indonesia, agar pendekatan ini dapat disesuaikan dengan nilai-nilai sosial, norma, dan konteks komunikasi yang khas dalam kelompok masyarakat tertentu. Dengan demikian, CBM tidak hanya menjadi pendekatan global yang diadaptasi secara teknis, tetapi juga mampu bertransformasi menjadi kerangka kerja konseling yang inklusif, partisipatif, dan responsif terhadap kebutuhan psikososial komunitas lokal. Integrasi CBM dalam program bimbingan dan konseling berbasis sekolah, komunitas, dan lembaga rehabilitasi juga menjadi wilayah potensial untuk dieksplorasi secara lebih mendalam melalui penelitian tindakan (*action research*) maupun pendekatan transdisipliner.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa *Cognitive Behavior Modification* tidak hanya berperan sebagai strategi modifikasi perilaku yang efektif, tetapi juga sebagai

jembatan antara kesadaran kognitif, keseimbangan emosional, dan kemampuan sosial individu dalam kerangka konseling kelompok. Dalam dunia yang semakin kompleks dan menuntut kemampuan adaptasi tinggi, pendekatan seperti CBM menjadi salah satu alternatif unggulan yang perlu dikembangkan secara terus-menerus, baik dalam ranah teori, praktik, maupun riset lanjutan berbasis kebutuhan masyarakat.

### Daftar Pustaka (Bibliography)

- abdullah, Sri Muliati. "Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review Published In 1982-2012." *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi* 18, No. 1 (2019): 85–100.
- Beck, Aaron T, And David J A Dozois. "Cognitive Therapy: Current Status And Future Directions." *Annual Review Of Medicine* 62, No. 1 (2011): 397–409.
- Bella, N I Kadek Sinta. "Systematic Literature Review (Slr) Tren Blended Learning Dalam Pembelajaran Biologi." Universitas Mahasaraswati Denpasar, 2023.
- Blankers, Matthijs, Elske Salemink, And Reinout W Wiers. "Cognitive Behavioral Therapy, And Cognitive Bias Modification In Internet-Based Interventions For Mood, Anxiety, And Substance Use Disorders." In *Digital Mental Health: The Future Is Now*, 351–77. Springer, 2025.
- Boan, David M. "Cognitive-Behavior Modification And Organizational Culture." *Consulting Psychology Journal: Practice And Research* 58, No. 1 (2006): 51.
- Booth, Andrew, Marrissa Martyn-St James, Mark Clowes, And Anthea Sutton. "Systematic Approaches To A Successful Literature Review," 2021.
- Boudreault, Véronique, Frédérick Dionne, And Julie Salla. "Self-Talk In Third-Wave Cognitive And Behavioral Approaches.," 2025.
- Bowler, Jennifer O, Bundy Mackintosh, Barnaby D Dunn, Andrew Mathews, Tim Dalgleish, And Laura Hoppitt. "A Comparison Of Cognitive Bias Modification For Interpretation And Computerized Cognitive Behavior Therapy: Effects On Anxiety, Depression, Attentional Control, And Interpretive Bias." *Journal Of Consulting And Clinical Psychology* 80, No. 6 (2012): 1021.
- Braet, Caroline, And Myriam Van Winckel. "Long-Term Follow-Up Of A Cognitive Behavioral Treatment Program For Obese Children." *Behavior Therapy* 31, No. 1 (2000): 55–74.
- D'zurilla, Thomas J, And Marvin R Goldfried. "Problem Solving And Behavior Modification." *Journal Of Abnormal Psychology* 78, No. 1 (1971): 107.
- Diana, Anggraini. "Systematic Literature Review: Analisis Tingkat Keberhasilan Model Learning Cycle 9e Terhadap Afektif Siswa Pada Pembelajaran Biologi," 2025.

- Fatmawati, Fatmawati. “Pengaruh Pengembangan Aplikasi Cognitive Behaviour Therapy Plus Zikir Terhadap Pengendalian Depresi Dan Kadar Glukosa Penderita Dm.” Universitas Hasanuddin, 2021.
- Febriani, Roiyan One. “Keefektifan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Cbm) Untuk Meningkatkan Disiplin.” *Jurnal Konseling Gusjigang* 8, No. 2 (2022): 19–27.
- Febriani, Roiyan One, M Ramli, And Nur Hidayah. “Cognitive Behavior Modification Untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 5, No. 3 (2020): 132–41.
- Habsy, Bakhrudin All, Renovaliano Firdiansyah Putri, Rahma Naadira Nursani, And Watik Qurrotu A’yunin. “Review Of The Theory And Practice Of Cognitive Behavioristic Group Counseling Approaches.” *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi* 2, No. 1 (2024): 12–20.
- Harris, Karen R. “Cognitive-Behavior Modification: Application With Exceptional Students.” *Focus On Exceptional Children* 15, No. 2 (1982).
- Jones, Martin I, And Paige Mattie. “Self-Talk, Goal Setting, And Visualization.” In *Handbook Of Mental Performance*, 63–85. Routledge, 2024.
- Kanfer, Frederick H. “Implications Of A Self-Regulation Model Of Therapy For Treatment Of Addictive Behaviors.” In *Treating Addictive Behaviors: Processes Of Change*, 29–47. Springer, 1986.
- Kazdin, Alan E. *Behavior Modification In Applied Settings*. Waveland Press, 2012.
- Kendall, Philip C. “Cognitive-Behavioral Therapies With Youth: Guiding Theory, Current Status, And Emerging Developments.” *Journal Of Consulting And Clinical Psychology* 61, No. 2 (1993): 235.
- . “Toward A Cognitive-Behavioral Model Of Child Psychopathology And A Critique Of Related Interventions.” *Journal Of Abnormal Child Psychology* 13, No. 3 (1985): 357–72.
- Manik, Sondang, Milisi Sembiring, Immanuel Padang, And Lastri Manurung. “Theory Of Bandura’s Social Learning In The Process Of Teaching At Sma Methodist Berastagi Kabupaten Karo.” *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, No. 2 (2022): 85–96.
- Meichenbaum, Donald. “Changing Conceptions Of Cognitive Behavior Modification: Retrospect And Prospect.” *Journal Of Consulting And Clinical Psychology* 61, No. 2 (1993): 202.
- . “Cognitive Behaviour Modification.” *Cognitive Behaviour Therapy* 6, No. 4 (1977): 185–92.
- Mustikaningtyas, Rania Putri, And Bakhrudin All Habsy. “Library Research: Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Modification Sebagai Upaya Dalam Menangani Permasalahan Remaja.” *Jurnal Bk Unesa* 15, No. 1 (2025): 110–17.

- Orkibi, Hod. "Creative Adaptability: Conceptual Framework, Measurement, And Outcomes In Times Of Crisis." *Frontiers In Psychology* 11 (2021): 588172.
- Oztemel, Ercan, And Samet Gursev. "Literature Review Of Industry 4.0 And Related Technologies." *Journal Of Intelligent Manufacturing* 31, No. 1 (2020): 127–82.
- Schwartz, Robert M. "Cognitive-Behavior Modification: A Conceptual Review." *Clinical Psychology Review* 2, No. 3 (1982): 267–93.
- Sumianto, Sumianto, Adi Admoko, And Radeni Sukma Indra Dewi. "Pembelajaran Sosial-Kognitif Di Sekolah Dasar: Implementasi Teori Albert Bandura." *Indonesian Research Journal On Education* 4, No. 4 (2024): 102–9.
- Suwartini, Sri. "Teori Kepribadian Social Cognitive: Kajian Pemikiran Albert Bandura Personality Theory Social Cognitive: Albert Bandura." *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, No. 1 (2016): 37–46.
- Tarwiyati, Heruma. "Hubungan Antara Tingkat Problem-Focused Coping Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Gresik." Universitas Muhammadiyah Gresik, 2013.
- Turk, Dennis C, And Peter Salovey. "Cognitive Structures, Cognitive Processes, And Cognitive-Behavior Modification: I. Client Issues." *Cognitive Therapy And Research* 9, No. 1 (1985): 1–17.
- Widiawati, Lika. "The Effectiveness Of Group Counseling Services Using The Cognitive Behavior Modification (Cbm) Approach In Preventing Relational Aggression In Students." *Tafkir: Interdisciplinary Journal Of Islamic Education* 6, No. 2 (2025): 292–304.
- Yonita, Etri Nofri, And Yeni Karneli. "The Effectiveness Of The Cognitive Behavior Modification Approach With Group Settings To Reduce Bullying Behavior." *Jurnal Neo Konseling* 1, No. 3 (2019).