

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482.
- Agustini, H., Nugraha, R. G., & Hanifah, N. (2024). Pengaruh penggunaan media pembelajaran padlet ULIK (Ular Tangga Interaktif Kreatif) terhadap hasil belajar IPAS siswa kelas IV SD. *Journal of Education Research*, 5(1), 807-814.
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-behavioral therapy untuk menangani kemarahan pelaku bullying di sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 14-18.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy Dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal ilmu dakwah*, 39(1), 70-90.
- Aini, J., Ristianti, D. H., & Azwar, B. (2024). Konseling Kelompok Berbasis Islam Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Kematangan Karir Siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(01), 69-77.
- Alurmei, W. A., Azzahra, S. P., Dewi, V. K., Azmi, K. N., & Yahya, A. I. F. (2024). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Konseling Direktif Dengan Teknik Pendekatan Cbt (Cognitive Behavior Therapy). *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 46-56.
- Amalia, B., Nurhayati, N., Pitri, P., Sanusi, I., & Kurniawan, T. (2024). Manajemen Bimbingan Konseling Kelompok di SMKN 1 Pangandaran. *J-STAF: Siddiq, Tabligh, Amanah, Fathonah*, 3(1), 101-108.
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 program studi bimbingan dan konseling, fakultas pendidikan dan bahasa, universitas katolik indonesia atma jaya. *Psiko Edukasi*, 19(1), 105-115.

- Anugraha, D. Y. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik CBT terhadap Kecemasan Sosial Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42-51.
- Ardani, N. K. (2020). Pengembangan Instrumen Literasi Humanistik dan Hasil Belajar IPA Tema Lingkungan Sahabat Kita Kompetensi dasar Menganalisis Siklus Air dan Dampaknya pada Peristiwa di Bumi dan kelangsungan Makhluk Hidup untuk Siswa Kelas V SD. *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(2), 112-121.
- Astuti, I., Haryati, E., & Atika, A. (2022). Pengembangan model resiliensi akademik berbantuan konseling kelompok. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 15.
- Audyna, R. (2022). Hubungan pola asuh otoriter terhadap penyesuaian diri remaja. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 136-139.
- Baroqah, L. (2024). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1 Kalibaru. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 4(2), 398-412.
- Billa, R. S. (2024). Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Perilaku Open Mindedness Pada Siswa Smpn 3 Masjid Raya. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Budiono, S. E., Suranata, K., Arum, D., & Metra, W. (2023). Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha). 9(1), 438–445.
- Dasi, N. N. J. P. D., Dharmayanti, P. A., & WMP, Dewi Arum. (2023). Behavioral Counseling Guidebook with Discussion Techniques and Positive Reinforcement to Increase High School Students' Self-Confidence. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 114-121.

- Dewy, T. S., Juniawan, H., & Fitriani, F. (2023). 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*, 11(1), 63-72.
- Dharsana, I. K., & Ayu, P. N. I. (2025). Efektifitas Pendekatan Behavioristik Dengan Tehnik Modeling Untuk Membangun Pribadi Endurance dan Pribadi Heterosexuality. *Jurnal IKA*, 23(1), 1-10.
- Dharsana, I. K., & Darmayanti, A. (2017). Effectiveness of Behavioral Counseling Model of Modeling Techniques for Developing Self Exhibition. *Bisma The Journal of Counseling*, 1(2), 69-76.
- Dharsana, I. K., & Paramartha, W. E. (2021). The Effectiveness of Behavioral Counseling with Modeling Techniques to Improve Student Self-Achievement. *Bisma The Journal of Counseling*, 5(1), 44-48.
- Dharsana, I. K., & Umam, A. K. (2024). Efektivitas teori konseling perilaku dengan teknik self management dalam meningkatkan prestasi pribadi dan ketahanan diri pada siswa kelas vii mts mardlatillah singaraja. *Jurnal IKA*, 22(1), 8-15.
- Ekayanti, N. L. P., Darsana, I. W., & Sujana, I. W. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Mind Mapping Berbantuan Media Audio-Visualterhadap Kompetensi Pengetahuan Ips. *Media Komunikasi FPIPS*, 18(2), 63-73.
- Endang, W. N., Hendriana, H., & Ningrum, D. S. A. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X IPA 3 SMA Negeri 25 Garut. *Fokus: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(1), 32-38.
- Fadriantie, T. (2023). *Gambaran penyesuaian diri pada siswa baru Sekolah Menengah Kejuruan*. Universitas Semarang.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2021). *Penyesuaian diri: Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19*. Literasi Nusantara.

- Fatah, V. F., Susanti, S., Ariyanti, M., & Nursyamsiyah, N. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 232-239.
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25-39.
- Firyanto, J., Anggraini, A., Muhajir, M., Purnamasari, H., & Sugiyanto, I. (2024). Studi Komparasi Penggunaan Media Pembelajaran Google Classroom dan Laboratorium Terhadap Pemahaman dan Kemandirian Siswa. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 5(1), 46-52.
- Fitriani, A. R., Thalib, S. B., & Latif, S. (2023). Penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan berbicara pada siswa sekolah menengah pertama. *Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115–129.
- Hansa, W. (2022). Penerapan cognitive behavior therapy untuk mengatasi fobia sosial (Studi kasus pada konseli “Y” di Desa Pedamaran) (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang).
- Hapsah, R. H., Zahrah, F. A., & Yasin, M. (2024). Dinamika interaksi manusia, masyarakat, dan budaya dalam era globalisasi dan modernisasi. *Jurnal Ilmu Pendidikan & Sosial (SINOVA)*, 2(2), 191-202.
- Haq, W. M., Djunaidi, A., & Yuanita, R. A. (2021). Pengaruh coping stress dan college adjustment terhadap academic achievement pada mahasiswa Unpad tingkat pertama. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 80-101.
- Harisa, I. F. (2021). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Sabuk Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Universitas Riau (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Hartati, A. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok dalam Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri Kota Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1651-1663.

- Heriani, A., & Karneli, Y. (2024). Konseling Kelompok dengan Pendekatan CBT untuk Menyelesaikan Masalah Penyesuaian Diri dan Konsep Diri yang Baik pada Siswa Terisolir. *Risâlah Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(3), 1065-1071.
- Hidayat, A., & Harahap, N. M. (2023). Problematika Penyesuaian Diri Remaja di Kota Padangsidempuan. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 291-306.
- Huda, F. S. U. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 57-70.
- Indriyani, M., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2022). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavior therapy untuk mereduksi perilaku ketidakjujuran akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(1), 08-16.
- Izzati, R. D. (2023). *Implementasi teknik Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk meningkatkan self confidence pada siswa di SMP IT Al-Fityan School Aceh* (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Komalasari, N., Margunayasa, I. G., & Divayana, D. G. H. (2022). Pengembangan lembar kerja peserta didik digital berbasis problem based learning (pbl) pada materi matematika kelas v sd. *PENDASI Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 6(1), 75-83.
- Kurniawan, R., Netrawati, N., & Ardi, Z. (2023). Mereduksi Fomo Pada Era Society 5.0 Menggunakan Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(2), 35-51.
- Kurniawan, V., Susanthi, N. L., & Suratni, N. W. (2022). Manajemen Produksi Pada Cv. Boom Pro Pada Pembuatan Iklan Video Pertamina World Super Bike (Wsbk) 2021. *Calaccitra: Jurnal Film dan Televisi*, 2(1), 54-59.

- Lasmawan, I. W., & Marganuyasa, I. G. (2025). Implementasi Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavioral Contract Dalam Mereduksi Prilaku Agresivitas Verbal Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP. *PENDASI Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 9(1), 93-100.
- Lestari, L. P. S., Hidayah, N., Ramli, M., Lasan, B. B., & Dharmayanti, P. A. (2023). The effectiveness of cognitive behavioral counseling with bibliocounseling techniques to improve the respectful mind of junior high school students. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 6(3), 509-516.
- Liana, R. (2019). *Pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan behavioristik untuk mengurangi perilaku membolos* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Maiseptian, F., Dewita, E., & Rosdialena, R. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Remaja. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 16(1), 102-117.
- Manuardi, A. R., & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting Konseling Kelompok. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 5(1), 1-8.
- Marta, A. A. A. N. C., & Putri, D. A. W. M. (2023). The Cognitive Behavior Counseling Guide Self Management Techniques to Increase the Self-Confidence of High School Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(2), 253-261.
- Masban, B. R. (2022). Pengaruh Pembelajaran Berbasis STEM terhadap Pemahaman Konsep dan Kemampuan Bekerjasama Peserta Didik pada Materi Elektroplating di SMA Negeri 1 Sakra. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 3(1), 352-361.
- Mazidah, Y., Masril, M., Dasril, D., Nelisma, Y., & Irman, I. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meminimalisir Perilaku Bullying Di SMP Negeri 2 Kecamatan Guguk. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 961-970.

- Megasari, C., & Latif, B. S. (2022). Pengaruh Design Interior Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Minat Pengunjung Hotel Sotis Kemang. *Media Bina Ilmiah*, 17(5), 795-802.
- Muttaqien, M. D., Faridah, E. S., & Erawati, E. (2022). Model Penyesuaian Sosial Siswa Baru di Sekolah Menengah Pertama Islam Al-Hamidiyah Depok. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 4(3), 442-456.
- Nabila, A. S., Puswiartika, D., & Arifyadi, A. (2025). Efektifitas Konseling Cognitive Behavior Dengan Teknik Mindfulness Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa SMA Negeri 3 Palu. *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi*, 10(1), 15-22.
- Najah, S., Febriana, N. A. P. D., & Salsabila, N. N. (2024). Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Siswa di Lingkungan Sekolah Adiwiyata. *Educouns Guidance: Journal of Educational and Counseling Guidance*, 1(1), 31-39.
- Nisya, W., & Karneli, Y. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir: Array. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 446-455.
- Nita, F. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Positive Reinforcement Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 01 Menggala Tahun Ajaran 2019/2020 (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Novalia, I., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2023). Cognitive behavior counseling guidebook with self-regulated learning techniques to reduce students' academic procrastination behavior. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 34-43.
- Noviandari, H., & Mursidi, A. (2019). Relationship of self concept, problem solving and self adjustment in youth. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(6), 651-657.

- Novita, L., Sukmanasa, E., & Pratama, M. Y. (2019). Penggunaan media pembelajaran video terhadap hasil belajar siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 3(2), 64-72.
- Nurhidayah, B. S., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Modeling Simbolis dan Role Playing untuk Meningkatkan Self-Confidence pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 64-69.
- Oktavi, N. T. (2020). Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri di sekolah pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Prambanan. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan*.
- Oktaviani, R. A., Kusdaryani, W., & Ariswati, A. (2023). Hubungan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Semarang. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING)*, 339-345.
- Pramudiana, I. D., & Setyorini, T. D. (2019). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian sosial siswa Papua di Magelang. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 1(2), 125-138.
- Pratiwi, A. N., & Habsy, B. A. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur. *Jurnal BK UNESA*, 14(5).
- Purwaningrum, S., Setiowati, A., & Makin, M. (2022). Strategi Peningkatan Penyesuaian Diri Siswa Kelas 1 Melalui Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dasar Se Kapanewon Godean. *Jurnal Pelatihan Pendidikan*, 1(1), 20-27.
- Putra, T., & Ardi, Z. (2025). Pengaruh Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 245-254.
- Putri, S. (2024). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menurunkan Perilaku Delikuen Pada Siswa Kelas XII di SMA Negeri 1 Bukit (Skripsi tidak

- diterbitkan). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh.
- Rahmananda, Y. D., & Wahyuni, E. (2023). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Hardiness Siswa: Literature Riview. *JIIP- Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 8364-8370.
- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Self-Esteem pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44-48.
- Rasyid, H. A., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1306-1312.
- Rismawan, K. S. G., Gading, I. K., & Putri, N. N. C. A. (2023). Layanan Bimbingan Restrukturisasi Kognitif Berbasis Tri Hita Karana Untuk Menumbuhkan Karakter Kejujuran Akademik Siswa Bagi Guru Kelas Sekolah Lab Undiksha Singaraja. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 1671.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi: *Array. eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 265-280.
- Sabrina, A. (2020). Pengaruh konseling cognitive behavioral therapy (CBT) dengan teknik self instruction terhadap kedisiplinan peserta didik kelas XI MIPA MAN 2 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020 (Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432-439.
- Schneider. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart.

- Seffila, M. W. (2024). Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Pada Fakultas Sosial, Humaniora Dan Seni Dengan Fakultas Sains, Teknologi Dan Kesehatan Di Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Asosiatif*, 3(1), 1-8.
- Setemen, K. (2018). Pengembangan Dan Pengujian Validitas Butir Instrumen Kecerdasan Logis-Matematis. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 15(2).
- 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), 4-4.
- Setiyowati, H. D., Dantes, N., & Dwiawati, K. A. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Cognitive Restructuring Techniques to Increase the Self-confidence of Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 25-33.
- Sianturi, M. D., & Sinaga, M. R. T. (2025). Analisis Perbandingan Akses Internet pada SMK Negeri dan Swasta di Indonesia Tahun 2023 Menggunakan Uji Mann-Whitney. *Trigonometri: Journal Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 6(4), 141-150.
- Sirajuddin, N. F. (2019). *Penerapan layanan konseling kelompok Solution Focused Brief Counseling untuk mengurangi perilaku bullying di SMPN 18 Lau Maros* (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik Cognitive Restructuring Dalam Konseling: Mengubah Pola Pikir Negatif Menjadi Positif Melalui Pendekatan Literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119-128.
- Sopiyah, S., Nurikhsan, J., & Hafina, A. (2020). Efektivitas Teknik Konseling Cognitive Behavioral untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 11(2), 102-124.

- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suroiyya, F. O., & Habsy, B. A. (2024). Tinjauan Overthingking dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya. *Jurnal BK UNESA*, 14(2).
- Syahputri, A. Z., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160-166.
- Tohir, T., Fauzi, A., & Ulfah, Y. (2025). Membangun Adaptasi Santri Baru Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy Islamic di Pondok Pesantren. *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 5(1), 162-172.
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. *Al-Fathonah : Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 1(1), 342-351.
- Umam, M. S., Suranata, K., & Lestari, L. P. S. (2025). Cognitive Behavioral Counseling Using Cognitive Restructuring Techniques to Enhance Self-Disclosure and Psychological Well-Being. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 54-63.
- Wahyudi, H., Sintari, S. N. N., Jayanti, D. M. A. D., Dharmas, I. D. G. C., & Cahyani, A. A. A. E. (2024). Optimalisasi Kesehatan Jiwa Remaja Melalui Penyuluhan Managemant Stres Di Smp 15 Denpasar. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 105-110.
- Wahyuningtyas, I., Ayu, L. F., Rafidah, N., & Auranisha, W. (2021). Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Kasus Bullying. *Counseling As Syamil*, 1(1), 34-47.
- Wara, S. S. M., Adziima, A. F., Nasrudin, M., & Pratama, A. R. (2025). Evaluasi Kinerja Uji Normalitas pada Ragam Distribusi dan Ukuran Sampel. *Jurnal Diferensial*, 7(2), 172-183.
- Widad, K. N. N., & Arjanggal, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 1(1).

- Wu, Z., Wang, C., Dai, Y., Xiao, C., Zhang, N., & Zhong, Y. (2022). The effect of early cognitive behavior therapy for first-episode treatment-naive major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 308, 31–38.
- Yandri, H., Rahayu, G., Suhaili, N., & Netrawati, N. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59-69.
- Yasni, R. (2021). *Efektivitas konseling CBT untuk meningkatkan adjustment siswa MAN 1 Banda Aceh* (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh).
- Yulia, R. (2021). *Hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja awal Pondok Pesantren Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Sumatera Barat* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru).
- Yunita. (2021). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 3 Kota Jambi* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Jambi.
- Zahroh, S. F. (2019). *Konseling kelompok untuk menangani kenakalan remaja kelas VIII Madrasah Tsanawiyah Negeri 10 Sleman* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta). Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Zarisman, E., & Karneli, Y. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Teraphy (CBT) untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA: Array. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*, 1(2), 421-432.