

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, F. A. (2026). EFEKTIVITAS BERBAGAI PENDEKATAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF-DISCLOSURE SISWA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 12(02), 135-148.
- Aminullah, A., Ramli, M., & Hidayah, N. (2019). Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Problem Based Coping Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa: Studi Komparatif. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori Dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 139–150. <https://doi.org/10.17977/Um027v3i22018p139>
- Andrianie, S. (2022). Teknik Homeroom Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Prosiding Semdikjar (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)*, 5, 743–744. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/2009>
- Ardila, P., Sitanggang, I. A., Ariq Musthofa, M., Destriyanti, N., Tayyara Tazkia, A., & Hamidah, S. (2024). Systematic Literature Review: Layanan Konseling Kelompok Sebagai Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 2(1), 160–170. <https://jurnal.itc.web.id/index.php/jpds>
- Asmilasih, N., Rasimin, Wahyuni, H., & Lubis, M. A. (2022). Upaya Meningkatkan Self-Disclosure Siswa Melalui Teknik Homeroom Dalam Layanan Bimbingan Kelompok. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 93–102. <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/syifaulqulub/article/view/5241>
- Barrett, B., & Petkova, H. (2013). Cognitive Behaviour Therapy: A Comparison Of Costs. *Curtis, L. A. (2013). Unit Costs Of Health And Social Care 2013. Kent: Personal Social Services Research Unit, University Of Kent.*
- Basir, U. A., Ramli, M., & Atmoko, A. (2020). Keefektifan Konseling Kognitif Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13785>
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy Of Depression*. Guilford Press.
- Birchneil, J. (1989). *Self-Disclosure: Theory, Research And Therapy. Personality And Individual Differences*. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90231-6](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90231-6)
- Boentoro, R. D., & Murwani, E. (2018). Perbedaan Tingkat Keterbukaan Diri Berdasarkan Konteks Budaya Dan Jenis Hubungan. *Warta Iski*. <https://doi.org/10.25008/wartaiski.v1i01.7>
- Budi, G. S. (2020). Meta-Analisis Pengaruh Penerapan Model Discovery Learning Pada Pelajaran Fisika Di Sekolah Menengah Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 11(2), 353–361. <https://chem-upr.education/ojs/index.php/jik>
- Corey, G. (2013). *Theory And Practice Of Group Counseling* (9th Ed.). Cengage Learning.
- Dayakisni, T. (2009). Psikologi Sosial. In *Umm Press*.

Devianti, R., & Sari, S. L. (2021). Penggunaan Aplikasi Instrumentasi Pada Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Indonesian Journal Of Counseling And Development*, 2(1), 71–81.

Devito, J. (2001). *The Interpersonal Communication Course*. Pearson, 3(1), 1–20.

Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., Paramartha, W. E., & Ahmad, M. (2020). *Cognitive-Behavioral Therapy counseling in developing cross-gender friendship in adolescents*. *Enfermería Clínica*, 30, 206–208. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.079>.

Dharsana, I. K., Suarni, N. K., Sudarsana, G. N., & Paramartha, W. E. (2019). *Cognitive counseling with reframing techniques to intervene in self aggression*. Dalam *Proceedings of the 5th International Conference on Education and Technology (ICET 2019)* (hlm. 62–64). Atlantis Press.

Di, S., Negeri, S. M. A., Satu, S., & Pendidikan, S. (2023). *Mereduksi Kecemasan Akademik Diajukan Kepada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*.

Dw Dessy Candra Dewi, I. A., Suranata, K., Md Setuti, N., & Bimbingan Konseling, J. (N.D.). *Penerapan Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Kognitif Untuk Meningkatkan Self Disclosure Siswa Kelas X.6 Sma Negeri 1 Sukasada*.

Febriani, R. (2022). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas Vii Di Mts* [Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/Id/Eprint/22197%0ahttp://Repository.Radenintan.Ac.Id/22197/1/Cover Bab 1 Bab 2 Dapus.Pdf](Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/Id/Eprint/22197%0ahttp://Repository.Radenintan.Ac.Id/22197/1/Cover%20Bab%201%20Bab%202%20Dapus.Pdf)

Firdayanti, M. (2020). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Menggunakan Teknik Shaping untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik di SMA Negeri 4 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation). UIN Raden Intan Lampung.

Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). *Self-Disclosure In Personal Relationships*. Cambridge University Press.

Gladding, S. T. (2011). *Group Work: A Counseling Specialty* (6th Ed.). Pearson Education.

Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa Smk, Efektifkah? *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 6(2), 46–51. <https://doi.org/10.26740/Bikotetik.V6n2.P46-51>

Hammer, A. L., & Macdaid, G. P. (1992). *Manual: Introduction To Type In Organizations*. Consulting Psychologists Press.

Hidayah, T. (2020). Edektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Johari Window Dan Sosiodrama Untuk Meningkatkan Ketrbukaan Diri. *Skripsi*, 4(1), 34–40.

Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep Diri Dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home Yang Diasuh Nenek. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*. <https://doi.org/10.17977/Jptpp.V3i5.111100>

Istiqomah, N., & Maemonah, M. (2021). Konsep Dasar Teori Perkembangan Kognitif

- Pada Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget. *Khazanah Pendidikan*, 15(2), 151. <https://doi.org/10.30595/Jkp.V15i2.10974>
- Izzuddin, A. (2021). E D I S I Upaya Mengembangkan Kemampuan Kognitif Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Sains. *Oktober*, 3(3), 542–557. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi>
- Konseling, E., & Teknik, K. (2025). *Kepercayaan Diri Siswa Sma*. 5(3). <https://doi.org/10.17977/Um063.V5.I3.2025.4>
- Konseling, J. B., & Ganesha, U. P. (2014). *Self Management Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas Viii B3 Smp Negeri 4 Singaraja Universitas Pendidikan Ganesha*. 1.
- Lampiran 47. (N.D.). 47–105.
- Lestari & Maryani. (2024). No Komunikasi Antar Pribadi. In *Proceedings Of The National Academy Of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/J.Bpj.2015.06.056%0ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0ainternal-pdf//semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/J.Str.2013.02.005%0ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Luft, J. (1969). *Of Human Interaction*. Mayfield Publishing Company.
- Luft, J., & Ingham, H. (1955). *The Johari Window: A Graphic Model Of Awareness In Interpersonal Relations*. Proceedings Of The Western Training Laboratory In Group Development. Los Angeles: University Of California, Ucla Extension Office.
- Marfuah, S. (2021). Konseling Pendekatan Kognitif Untuk Mengatasi Kesepian. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4), 153–160. <https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Maulana, P., Uke, O. G., & Ilmi, A. R. (2022). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ma'arif Nu Kencong Jember. *Journal Of Education Counseling*.
- Meinasty, M., & Karmiyati, D. (2024). Penerapan Cognitive Behavioural Therapy Untuk Penanganan Gejala Depresi Pada Individu Dengan Pengalaman Kekerasan Seksual Pranikah. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 2(2), 69–77.
- Niken Pratiwi, A., & Dan Konseling, B. (2024). *Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur Bakhrudin All Habsy*. 42–52.
- No, V., Juni, A., Rahma, I., Destriyanti, N., Syakira, B., & Afriyan, R. (2025). *Systematic Literature Review : Peran Konseling Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Siswa Sekolah Menengah*. 3(1), 118–127.
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jambura Guidance And Counseling Journal*, 1(1), 14–30. <https://doi.org/10.37411/Jgcj.V1i1.133>
- Paramartha, W. E., Deantini, N. L., & Suranata, K. (2025). *Development of a cognitive behavior therapy counseling guide using cognitive restructuring techniques to reduce anxiety in middle school bullying victims*. Bisma The Journal of Counseling,

9(2), 408–417.

- Paramartha, W. E., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Optimasi peningkatan self-control melalui teknik self-hypnosis. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 231–244. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7795>.
- Pendidikan, K., Di, I., & Revolusi, E. R. A. (N.D.). *Kearifan Lokal Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling 4 . 0 : Local Wisdom In Prespective Of Guidance And Counseling. 1*, 66–70.
- Rismawan, K. S. G., Gading, I. K., & Asli, L. (2024). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 2(2), 56–68. <https://doi.org/10.17977/Um059v2i22022p56-68>
- Ruhansih, D. S. (2017). Efektivitas Strategi Bimbingan Teistik Untuk Pengembangan Religiusitas Remaja (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X Sma Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22460/Q.V1i1p1-10.497>
- Sadarjoen. (2006). 7. *Bab Ii Jurnal Pengertian Teori. 1988*, 11–31.
- Salau, T., Keo, G. D., Labre, B., & Fanggitasik, D. D. (2023). Pelatihan Asertif Bagi Remaja: Upaya Preventif Tindakan Kekerasan Di Sekolah. *Warta Lpm*, 26(4), 453–461. <https://doi.org/10.23917/Warta.V26i4.2455>
- Setianingsih, E. S. Dkk. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 76–82.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri Dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68–80.
- 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. 5*(April). <https://doi.org/10.55352/Bki.V5i1.1971>
- Sugiyono. (2018). Prof. Dr. Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta. Prof. Dr. Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyono, S., Suherman, W. S., Pambudi, D. K., & Martono, M. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Pengelolaan Sekolah Sepakbola Berbasis Sistem Manajemen Mutu. *Medikora*. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V21i1.48829>
- Tobing, S. Y. L. (2015). Bab I يا حض خ. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- 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), 45–57.
- Wardana, M. R., & Budyanra, B. (2021). Determinan Status Keterbukaan Diri Mahasiswa Tingkat Akhir. *Seminar Nasional Official Statistics, 2021*(1), 274–282. <https://doi.org/10.34123/Semnasoffstat.V2021i1.856>

- Wulandari, N., Hermatasyah, N., & Setiyadi, D. (2025). *Konseling Kelompok Teknik Cognitive Behavior Therapy Dalam Mengelola Stres Akademik Santri Beasiswa Di Pesantren*. 8(1), 23–36.
- Yusadri, Y., Rahmi, A., & Sari, I. (2020). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Individual Untuk Mereduksi Perilaku Merokok. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 56–66.
<https://doi.org/10.30596/Bibliocouns.V3i2.4955>

