

Model Konseling Kelompok Berbasis Islam Dalam Bingkai Pendekatan Humanistik Dan Kognitif Perilaku Siswa

Uun Adeko¹, Beni Azwar², Dina Hajja Ristianti³, Hartini⁴.

Email : uunadeko@gmail.com¹; beniazwar@iaincurup.ac.id²; dinahajja@iaincurup.ac.id³; hartini@iaincurup.ac.id⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Pascasarjana Magister Institut Agama Islam Negri Curup

ARTICLE INFO

Keywords:

group counseling, humanistic approach, cognitive-behavioral, Islamic values, vocational school students.

Article history:

Received 2025-07-12

Revised 2025-07-12

Accepted : 2025-07-12

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of an Islamic-based group counseling model that integrates humanistic and cognitive-behavioral approaches to help students at SMKN 4 Kepahiang manage emotions, understand self-potential, and improve behavior. The research employed a qualitative method with data collected through in-depth interviews, participatory observation, and focus group discussions (FGDs). The findings indicate that this counseling model significantly contributes to students' psychological, emotional, and spiritual development. The humanistic approach fosters an empathetic and open counseling environment, while the Islamic cognitive-behavioral approach aids students in transforming negative thought patterns into positive ones, grounded in Islamic values such as patience (sabr), trust in God (tawakkul), and self-reflection (muhasabah). Group counseling also enhances student solidarity, motivation, and self-confidence. This model is recommended as both a preventive and curative strategy for addressing students' psychosocial issues in vocational education settings

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Uun Adeko¹

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Pascasarjana Magister Institut Agama Islam Negri Curup; uunadeko@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) berada dalam fase perkembangan remaja yang rentan terhadap tekanan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal. Di satu sisi, mereka dituntut untuk mampu mengikuti pelajaran akademik sebagaimana siswa sekolah menengah pada umumnya, sementara di sisi lain mereka juga harus menguasai keterampilan vokasional yang bersifat praktis dan aplikatif (Siswanto 2024). Keseimbangan antara tuntutan akademik dan keterampilan ini seringkali menimbulkan stres, terutama ketika siswa merasa kurang mampu atau tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari lingkungan sekolah maupun keluarga (Bobyanti 2023).

Selain itu, dinamika sosial di kalangan siswa SMK pun cenderung lebih kompleks. Mereka menghadapi berbagai permasalahan seperti pencarian identitas diri, konflik dengan teman sebaya, hingga permasalahan ekonomi yang mungkin memaksa sebagian dari mereka bekerja sambil sekolah (Simangunsong 2024). Kondisi ini dapat memicu munculnya gangguan psikososial, seperti kecemasan, perilaku agresif, menarik diri, hingga penurunan motivasi belajar. Tanpa pendampingan yang tepat,

siswa bisa saja mengalami hambatan dalam perkembangan kepribadian maupun prestasi akademiknya (Fadly and Islawati 2024).

Menanggapi permasalahan ini, intervensi konseling yang bersifat menyeluruh sangat dibutuhkan. Salah satu pendekatan yang telah terbukti memberikan dampak positif adalah konseling kelompok berbasis Islam yang mengedepankan nilai-nilai spiritual serta pendekatan humanistik (Fadillah and Purba 2025). Penelitian yang dilakukan di SMK Datuk Singorojo Jepara menemukan bahwa pendekatan konseling Islam humanistik mampu meningkatkan kecerdasan emosi siswa secara signifikan.

Pendekatan konseling Islam humanistik memfokuskan pada pengembangan diri siswa secara utuh (holistik), dengan menggabungkan nilai-nilai kemanusiaan seperti empati, penghargaan diri, dan tanggung jawab pribadi, serta dimensi spiritual seperti muhasabah, sabar, dan tawakal (LUTHFA AF IDATI 2024). Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa mengenali dan mengelola emosinya secara lebih sehat, tetapi juga mendorong mereka untuk menjadi pribadi yang lebih matang secara spiritual dan sosial (Ayu, Purnama, and Eliya 2022).

Pendekatan humanistik dalam konseling menitikberatkan pada keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk tumbuh, berkembang, dan menjadi versi terbaik dari dirinya (aktualisasi diri) (Kholifah, Wafiqoh Nusaibah, and Rochim 2022). Dalam pendekatan ini, konselor tidak hanya berfokus pada masalah atau kelemahan individu, melainkan pada kekuatan, nilai-nilai, dan tujuan hidup yang dimiliki konseli. Salah satu prinsip utama dalam pendekatan ini adalah pemberian penghargaan positif tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yakni sikap menerima konseli apa adanya, tanpa menghakimi, sehingga menciptakan suasana yang aman dan nyaman untuk eksplorasi diri (Febriansyah et al. 2025).

Dalam konteks bimbingan kelompok, pendekatan humanistik sangat efektif karena interaksi antaranggota kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman, mendengarkan satu sama lain dengan empati, dan merasa diterima tanpa penilaian (Ayu, Purnama, and Eliya 2022). Proses ini mampu memperkuat kesejahteraan emosional siswa, termasuk dalam hal regulasi emosi (kemampuan mengelola perasaan negatif atau stres) dan peningkatan kepercayaan diri (keyakinan terhadap kemampuan dan nilai dirinya) (Hasanuddin and Khairuddin 2021).

Lebih jauh, dinamika kelompok yang suportif menciptakan lingkungan belajar yang positif dan saling mendukung. Ketika siswa merasa dihargai, didengar, dan dipahami, mereka akan lebih terbuka dalam mengekspresikan diri dan lebih termotivasi untuk berkembang. Hal ini menjadikan motivasi belajar siswa meningkat, karena mereka tidak lagi merasa sendiri dalam menghadapi kesulitan, dan mulai menyadari potensi yang mereka miliki serta pentingnya berkontribusi dalam kelompok (Asbari et al. 2024).

Pendekatan kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) merupakan salah satu pendekatan psikologis yang berfokus pada hubungan antara pikiran (kognisi), perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini meyakini bahwa pikiran negatif yang tidak realistis atau menyimpang (*distorted thinking*) dapat menghasilkan emosi negatif dan perilaku yang tidak adaptif (Saragih 2023). Oleh karena itu, tujuan utama CBT adalah mengidentifikasi dan memodifikasi pola pikir negatif, serta mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih sehat dan produktif (Luzanil and Menaldi 2021).

Dalam ruang lingkup dunia pendidikan, khususnya pada siswa tingkat menengah seperti SMK, CBT sangat relevan untuk diterapkan karena siswa di usia remaja sering mengalami konflik batin, rasa cemas, rendah diri, atau kebingungan dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Suharto et al. 2025). CBT memberikan mereka keterampilan untuk mengenali pola pikir irasional misalnya, "saya pasti gagal", "tidak ada yang peduli pada saya" dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih logis, positif, dan membangun, seperti "saya bisa belajar dari kesalahan" atau "saya layak mendapatkan bantuan" (Regina, Garvin, and Sherly 2025).

Ketika CBT diintegrasikan dengan nilai-nilai religius Islam, maka pendekatan ini tidak hanya berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku secara psikologis, tetapi juga memperhatikan aspek spiritual sebagai sumber kekuatan internal. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, muhasabah (introspeksi

diri), dan syukur memberikan kerangka moral dan etika yang memperkuat proses perubahan diri (Mindani et al. 2025). Dengan kata lain, CBT Islami menggabungkan strategi-strategi kognitif dan perilaku dengan panduan nilai-nilai keimanan, sehingga memberikan pengaruh yang lebih dalam dan berkelanjutan.

Melalui integrasi ini, siswa dapat mengalami peningkatan self-efficacy yaitu keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Selain itu, siswa juga mampu meningkatkan regulasi diri (self-regulation), yaitu kemampuan mengendalikan emosi, dorongan, dan tindakan sesuai dengan norma dan nilai yang dianut (Lubis 2024). Mereka pun dapat mengembangkan strategi coping (penyesuaian diri) yang sehat, misalnya dengan berdzikir ketika cemas, mengelola stres melalui pendekatan spiritual, serta berpikir rasional dan positif saat menghadapi masalah.

Idealnya, layanan bimbingan dan konseling harus menggunakan model yang terstruktur dan terpadu dalam menangani masalah psikologis dan sosial siswa. Model ini diharapkan dapat mengintegrasikan nilai-nilai Islam sebagai pedoman moral dan spiritual dalam setiap proses konseling, dengan tujuan untuk membimbing siswa agar dapat mengatasi permasalahan mereka dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan sesuai dengan prinsip-prinsip agama. Selain itu, pendekatan humanistik perlu diterapkan untuk menumbuhkan rasa harga diri, empati, dan aktualisasi diri siswa, sehingga mereka dapat lebih mengenali dan mengembangkan potensi diri mereka (Yulianti. et al. 2024). Pendekatan kognitif-perilaku (CBT) juga sangat diperlukan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku maladaptif yang dapat menghambat perkembangan mereka. Melalui konseling kelompok yang aktif dan berkelanjutan, siswa memiliki ruang aman untuk berbagi dan tumbuh bersama, yang mendorong mereka untuk lebih terbuka dan saling mendukung. Dengan kombinasi pendekatan ini, diharapkan siswa tidak hanya terbantu secara emosional dan psikologis, tetapi juga dapat membentuk karakter dan mentalitas Islami yang kuat, yang akan membimbing mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan (Saragih 2023).

Namun, realitanya yang sering terjadi di lapangan dan hasil observasi, termasuk di SMK 4 Kepahiang, menunjukkan adanya beberapa tantangan yang menghambat optimalisasi layanan bimbingan konseling. Pelayanan konseling yang ada masih bersifat administratif, lebih fokus pada urusan pelanggaran tata tertib daripada pada pengembangan kepribadian siswa. Nilai-nilai Islam belum diintegrasikan secara sistematis dalam model bimbingan dan konseling, sehingga konseling yang diberikan masih bersifat umum dan tidak kontekstual dengan nilai-nilai religius yang seharusnya menjadi dasar pembentukan karakter siswa. Keterbatasan tenaga konselor yang terlatih juga menyebabkan kurangnya penerapan pendekatan humanistik dan CBT secara profesional. Selain itu, konseling kelompok yang potensial dalam membentuk dinamika positif antar siswa masih jarang dilakukan atau belum dimanfaatkan secara maksimal. Hal ini ditambah dengan anggapan sebagian siswa bahwa layanan konseling hanya diperuntukkan bagi mereka yang memiliki masalah besar, sehingga banyak siswa enggan terbuka kepada guru BK.

Kesenjangan antara kondisi ideal dan realita ini menimbulkan dampak yang signifikan bagi siswa. Masalah psikososial siswa, seperti kecemasan, stres, dan konflik sosial, sering kali tidak tertangani dengan baik, yang dapat berujung pada penyimpangan perilaku. Penurunan motivasi belajar dan kurangnya kesadaran diri siswa terhadap potensi dan tujuan hidupnya menjadi dampak selanjutnya. Tanpa adanya pendampingan yang sesuai dengan nilai-nilai Islam, siswa juga kehilangan pegangan spiritual dan emosional yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan hidup. Potensi siswa dalam hal aktualisasi diri, regulasi emosi, dan coping stress tidak berkembang secara maksimal, sehingga mereka kesulitan menghadapi tekanan yang ada. Akibatnya, lingkungan sekolah menjadi kurang suportif secara psikologis, yang pada gilirannya menurunkan iklim pembelajaran yang sehat dan produktif.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku dalam kerangka konseling kelompok berbasis Islam, yang belum banyak dieksplorasi secara bersamaan dalam konteks SMK. Model ini diharapkan dapat memberikan pendekatan yang holistik dan kontekstual dalam menangani permasalahan psikososial siswa SMK 4 Kepahiang, serta

dapat menjadi acuan bagi pengembangan program bimbingan konseling di lingkungan pendidikan kejuruan lainnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (field research) yang dilaksanakan di SMKN 4 Kepahiang, Kabupaten Kepahiang, Provinsi Bengkulu (Sugiyono 2020). Penelitian ini bertujuan Menganalisis efektivitas konseling kelompok berbasis Islam yang memadukan pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku dalam membantu siswa SMKN 4 Kepahiang memahami potensi diri, mengelola emosi, dan memperbaiki perilaku melalui proses konseling yang terstruktur dan berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam. Subjek penelitian terdiri dari siswa SMKN 4 Kepahiang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap Siswa, guru BK dan kepala sekolah. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga validitas data, peneliti melakukan triangulasi sumber, member check, serta peer debriefing dengan rekan sejawat guna memastikan keakuratan dan objektivitas temuan penelitian (Bado 2021)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengurus surat izin dari kampus sebagai legalitas formal, lalu menyampaikannya ke pihak SMKN 4 Kepahiang. Peneliti juga menjalin komunikasi awal dengan kepala sekolah dan guru BK untuk menjelaskan maksud, tujuan, ruang lingkup, serta rencana waktu pelaksanaan penelitian agar mendapat persetujuan dan dukungan dari pihak sekolah.

Dalam proses identifikasi dan pemilihan informan, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan memilih secara sengaja siswa yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan adalah siswa yang telah mengikuti minimal empat sesi konseling kelompok berbasis Islam dan memiliki latar belakang permasalahan psikologis atau perilaku ringan. Untuk memastikan keakuratan dalam pemilihan informan, peneliti bekerja sama dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang memiliki pemahaman lebih dalam terhadap kondisi dan karakteristik siswa. Guru BK berperan penting dalam membantu mengidentifikasi siswa yang memenuhi kriteria tersebut, sehingga data yang diperoleh dapat lebih valid dan relevan dengan fokus penelitian.

Dalam tahap observasi partisipatif, peneliti terlibat secara langsung dengan mengikuti dan mengamati proses konseling kelompok yang sedang berlangsung. Kehadiran peneliti bersifat pasif namun tetap memperhatikan secara seksama setiap dinamika yang muncul selama sesi. Observasi difokuskan pada beberapa aspek penting, seperti interaksi antaranggota kelompok, gaya komunikasi yang digunakan oleh konselor, dinamika kelompok secara keseluruhan, serta ekspresi emosional yang ditunjukkan oleh siswa selama proses konseling. Semua temuan dicatat secara sistematis sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil wawancara dan memberikan gambaran nyata terhadap pelaksanaan konseling kelompok berbasis Islam di lingkungan sekolah.

Peneliti melaksanakan wawancara mendalam dengan menggunakan format semi-terstruktur kepada siswa yang telah terpilih sebagai informan. Wawancara ini bertujuan untuk menggali secara lebih dalam pengalaman pribadi siswa selama mengikuti konseling kelompok berbasis Islam. Pertanyaan yang diajukan difokuskan pada aspek-aspek penting seperti pemahaman diri, perasaan yang muncul selama sesi konseling, perubahan perilaku yang dialami, serta sejauh mana nilai-nilai keislaman memberikan pengaruh dalam proses tersebut. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh data kualitatif yang kaya dan mendalam, yang merefleksikan dampak nyata dari konseling kelompok terhadap perkembangan psikologis dan spiritual siswa.

Peneliti melaksanakan Focus Group Discussion (FGD) dengan melibatkan beberapa siswa yang menjadi peserta konseling kelompok berbasis Islam. Kegiatan ini bertujuan untuk mengonfirmasi dan memperdalam informasi yang sebelumnya telah diperoleh melalui wawancara mendalam. Dalam diskusi kelompok ini, peneliti mendorong para peserta untuk saling berbagi pandangan, pengalaman, dan perasaan mereka selama mengikuti sesi konseling. Selain sebagai bentuk validasi data, FGD juga

membantu mengidentifikasi kesamaan makna dan pengalaman antarindividu, serta memberikan gambaran yang lebih luas dan komprehensif mengenai dampak konseling kelompok dalam kehidupan siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMKN 4 Kepahiang, diketahui bahwa model konseling kelompok berbasis Islam yang dirancang dengan mengintegrasikan pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan psikologis, emosional, dan spiritual siswa. Dari wawancara mendalam yang dilakukan kepada siswa peserta konseling, terungkap bahwa sebagian besar dari mereka mengalami peningkatan dalam hal kesadaran diri, kontrol emosi, serta mulai mampu memaknai permasalahan hidup secara lebih positif dan proporsional.

Siswa menyatakan bahwa sesi konseling yang mereka ikuti membuat mereka merasa lebih diterima dan dimengerti, terutama karena suasana kelompok yang hangat dan bebas dari penghakiman. Hal ini selaras dengan prinsip dasar pendekatan humanistik yang menekankan pentingnya penerimaan tanpa syarat dan empati terhadap individu. Selain itu, strategi kognitif-perilaku yang diterapkan selama sesi konseling membantu siswa mengenali pola pikir negatif yang selama ini memengaruhi perilaku mereka, seperti rasa tidak percaya diri, mudah marah, dan pesimis terhadap masa depan. Melalui berbagai teknik seperti reframing, self-talk Islami, dan latihan perilaku, siswa mulai membentuk kebiasaan berpikir dan bertindak yang lebih positif dan konstruktif. Mereka juga melaporkan adanya perubahan nyata dalam kehidupan sehari-hari, seperti kemampuan untuk mengelola kemarahan, lebih terbuka terhadap nasihat, meningkatkan partisipasi dalam kegiatan keagamaan sekolah, serta menunjukkan sikap lebih sabar dan tenang saat menghadapi masalah.

Temuan dari observasi partisipatif yang dilakukan selama sesi konseling menunjukkan dinamika kelompok yang positif, di mana siswa saling mendukung, terbuka dalam berbagi pengalaman, dan menunjukkan ekspresi emosional yang mencerminkan proses penyembuhan psikologis. Konselor juga menunjukkan peran yang efektif dengan menerapkan komunikasi empatik, bahasa yang membangun, serta tetap mengaitkan setiap sesi dengan nilai-nilai keislaman seperti tawakal, muhasabah, dan taubat.

Guru BK yang menjadi pengamat sekaligus fasilitator menyatakan bahwa siswa yang terlibat dalam program ini menunjukkan perubahan sikap yang signifikan di lingkungan sekolah, seperti berkurangnya konflik antar teman, meningkatnya tanggung jawab terhadap tugas sekolah, serta membaiknya hubungan dengan guru dan teman sebaya. Dengan demikian, model konseling ini terbukti tidak hanya berdampak pada aspek individual, tetapi juga pada hubungan sosial siswa secara lebih luas.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan model konseling kelompok berbasis Islam yang dikemas dalam pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku sangat relevan dengan kebutuhan psikososial siswa di lingkungan sekolah kejuruan. Masa remaja adalah masa transisi yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, baik dari dalam diri maupun lingkungan sosial. Dalam konteks ini, pendekatan humanistik terbukti mampu memberikan ruang bagi siswa untuk mengenal dan menerima diri mereka sendiri secara lebih utuh.

Konselor yang menempatkan diri sebagai fasilitator dan tidak menghakimi membuat siswa merasa aman untuk terbuka dan mengeksplorasi perasaan mereka. Hal ini mendorong pertumbuhan kepribadian yang sehat dan memperkuat keyakinan siswa terhadap potensi yang mereka miliki. Selain itu, pendekatan kognitif-perilaku membantu siswa untuk meninjau kembali cara mereka berpikir terhadap situasi yang sulit dan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih rasional dan sesuai dengan prinsip-prinsip Islam. Ketika nilai-nilai keislaman seperti sabar, syukur, ikhlas, dan taubat dimasukkan dalam proses restrukturisasi kognitif, maka perubahan yang terjadi pada siswa tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, sehingga lebih berakar dan bertahan dalam jangka panjang.

Konseling kelompok yang dilakukan secara sistematis dan konsisten juga membangun solidaritas di antara anggota kelompok. Siswa tidak hanya belajar dari pengalaman pribadi, tetapi juga dari cerita dan refleksi teman-teman mereka. Proses ini memperkuat rasa empati, kepedulian sosial, dan kemampuan berkomunikasi secara efektif, yang semuanya merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter.

Dalam praktiknya, model ini juga memberikan peluang kepada guru BK untuk mengambil peran aktif sebagai agen pembina karakter yang tidak hanya menggunakan pendekatan akademik, tetapi juga spiritual dan emosional. Peran guru BK menjadi kunci keberhasilan program ini, sehingga sangat diperlukan pelatihan dan penguatan kompetensi bagi guru dalam menerapkan konseling yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi modern. Dengan dukungan penuh dari pihak sekolah, model konseling ini berpotensi menjadi strategi preventif dan kuratif dalam menangani berbagai masalah psikososial siswa, serta mendukung terwujudnya iklim sekolah yang lebih sehat, religius, dan berdaya.

PENUTUP

Model konseling kelompok berbasis Islam yang menggabungkan pendekatan humanistik dan kognitif-perilaku terbukti efektif membantu siswa SMKN 4 Kepahiang dalam memahami diri, mengelola emosi, serta membentuk pola pikir dan perilaku positif. Pendekatan humanistik membuat siswa merasa diterima dan didukung, sementara pendekatan kognitif-perilaku membantu mereka mengganti pikiran negatif dengan pemikiran rasional yang berlandaskan nilai-nilai Islami.

Nilai keislaman yang diintegrasikan dalam konseling menjadi landasan spiritual yang memperkuat kesadaran diri dan tanggung jawab moral. Proses kelompok juga membangun solidaritas dan saling dukung antar siswa. Peran guru BK sangat penting dalam mendampingi dan memfasilitasi proses ini. Secara keseluruhan, model ini layak dikembangkan sebagai strategi pembinaan karakter dan penanganan masalah psikososial siswa secara menyeluruh, karena menyentuh aspek psikologis, spiritual, dan sosial siswa.

REFERENSI

- Asbari, Masduki, Dewiana Novitasari, Siswo Wardoyo, and Ferdinal Lafendry. 2024. "Membangun Lingkungan Belajar Positif: Seminar Implementasi Disiplin Positif Di Sekolah Menengah Atas." *Niswantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1 (01): 8–14. <https://doi.org/10.70508/6bq1bg09>.
- Ayu, Sukma Latu Dupe, Berlian Deceu. R Purnama, and Fitri Eliya. 2022. "Humanistik, Eksistensial Perspektif, Dalam Islam, Konseling." *Dupe Latu Sukma Ayu1 R. Deceu Berlian Purnama2 Fitri Eliya3*, 164–74.
- Bado, Basri. 2021. *Model Pendekatan Kualitatif: Telaah Dalam Metode Penelitian Ilmiah. Pengantar Metode Kualitatif*.
- Bobyanti, Feny. 2023. "Kenakalan Remaja." *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary* 1 (2): 476–81. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v1i2.1402>.
- Fadillah, Reyhanna, and Kelvin Afriansyah Purba. 2025. "Arba : Jurnal Studi Keislaman Humanisasi Pendidikan Islam Melalui Konseling Qur ' Ani : " 1 (3): 234–50.
- Fadly, Dewiyanti, and Islawati. 2024. "Tantangan Bagi Perkembangan Psikososial Anak Dan Remaja Di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur." *Venn: Journal of Sustainable Innovation on Education, Mathematics and Natural Sciences* 3 (2): 66–75. <https://doi.org/10.53696/venn.v3i2.156>.

- Febriansyah, Agung Dwi, Fitra Fajar Rostiawan, Febri Arianto, and Mujidin Mujidin. 2025. "Comparison of Islamic Counseling Strategies With Western Psychotherapy: Theoretical and Practical Approaches." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 8 (1): 79–100.
- Hasanuddin, Hasanuddin, and Khairuddin Khairuddin. 2021. "Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai." *Analitika* 13 (2): 148–55. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>.
- Kholifah, Nisa Amalia, Afaf Wafiqoh Nusaibah, and Dony Rochim. 2022. "Terapi Humanistik Dalam Perspektif Eksistensial Dan Konseling Islam Humanistic Therapy in Existential Perspective and Islamic Counseling." *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 5 (1): 77–90.
- Lubis, Denny Putra Pratama. 2024. "Peran Terapi Kognitif-Perilaku Dalam Penanganan Gangguan Kecemasan Umum." *Literacy Notes* 1 (1): 1–8.
- LUTHFA AF IDATI, ATA. 2024. "Pendekatan Eksistensial Humanistik Dalam Konseling Islam." *Cons-Iedu* 4 (1): 156–67. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.736>.
- Luzanil, Sonny Tirta, and Adhityawarman Menaldi. 2021. "Efektivitas Terapi Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menangani Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Rantau." *Jurnal Psikologi Ulayat* 9: 94–115. <https://doi.org/10.24854/jpu221>.
- Mindani, Mindani, Rini Puspitasari, Ikhrom Norvaizi, Sulistri Sulistri, Ririn Rizki Apdasuli, Lonie Anggita, and Desika Handayani. 2025. "Penerapan Pendekatan Behavioral Dan Kognitif Sosial Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam." *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan* 5 (1): 57–69. <https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v5i1.2083>.
- Regina, Agatha, Garvin, and Sherly. 2025. "Peran Terapi Kognitif Perilaku Dalam Pengelolaan Gangguan Kecemasan Sosial Pada Remaja: Tinjauan Literatur The Role of Cognitive Behavioral Therapy in Managing Social Anxiety Disorder in Adolescents: A Literature Review." *J-P3K* 6 (1): 278–86. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index.
- Saragih, Sabrina Agrivita. 2023. "Terapi Kognitif Perilaku Dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan." *Literacy Notes* 1 (2): 1–10.
- Simangunsong, Desy Purnama. 2024. "MEMAHAMI PERKEMBANGAN REMAJA PEKA TERHADAP KESEHATAN MENTAL." *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3 (3): 1259–65.
- Siswanto, Afifah Hanan. 2024. "Psikologi Remaja Tantangan Dan Dinamika Perkembangan." *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1–15. <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/158%0Ahttps://circle-archive.com/index.php/carc/article/download/158/157>.
- Sugiyono. 2020. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi (Mixed Methods)," 1–781.
- Suharto, Rachel Devita, M Ramli, Adi Atmoko, Muslihati Muslihati, and Eko Pramudya Laksana. 2025. "Mengatasi Kecemasan Karier Siswa Kelas XII Dengan Konseling Kognitif Perilaku." *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan* 5 (3): 2.

<https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.2>.

Yulianti., M.Pd., Kons, Dauna Chouva Sabrina, Mutya Ajeng, Selhita Efrida, Angges Larra Bertha, Afrilia Lisa, Khairatun Nisa Indah, et al. 2024. "Model-Model Konseling."