



EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA SMA/SMK: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

**Alfiah Dewi Rahmawati¹, Fajar Dwi Wibowo¹, Habibullah¹, Hamidah Nurrochmah¹,
Hana Fitria Noor Baity¹, Ulya Makhmudah¹**
¹Universitas Sebelas Maret Surakarta
Email: hamidahnurrochmah@student.uns.ac.id

Info Artikel Abstrak

Riwayat Artikel
Diterima:
17 November 2022
Disetujui:
1 Desember 2022
Publikasi:
31 Desember 2022

Efikasi diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengontrol fungsi diri dan lingkungannya. Efikasi diri yang tinggi membantu siswa dalam mempercayai kemampuan dirinya, serta akan lebih mudah menerima dan memahami pembelajaran yang telah diajarkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui teknik atau pendekatan dalam konseling kelompok yang digunakan, keefektifan teknik atau pendekatan yang diterapkan dalam meningkatkan efikasi diri siswa, serta keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, meninjau dan mengevaluasi semua temuan penelitian yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan hasil analisis data atau artikel, dapat diketahui bahwa faktor yang paling banyak mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman masa lalu. Selain itu, beberapa pertanyaan terkait penelitian dapat terjawab dimana terdapat banyak jenis teknik dan pendekatan dalam konseling kelompok, teknik atau pendekatan yang paling sering digunakan adalah pendekatan CBT, serta konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK.

Kata Kunci: efikasi diri, konseling kelompok, pendekatan CBT

Abstract

Self-efficacy is a belief in one's ability to control one's own functioning and environment. High self-efficacy helps students believe in their own abilities, and will more easily accept and understand the lessons that have been taught. This study aims to determine the techniques or approaches used in group counseling, the effectiveness of the techniques or approaches applied in increasing student self-efficacy, and the effectiveness of group counseling services in increasing self-efficacy of high school and vocational students. The method used is Systematic Literature Review (SLR) which aims to identify, review and evaluate all relevant research findings to answer research questions. Based on the results of data or article analysis, it can be seen that the factor that most influences self-efficacy is past experience. In addition, several research-related questions can be answered where there are many types of techniques and approaches in group counseling, the most frequently used technique or approach is the CBT approach, and group counseling using the CBT approach is effective in increasing the self-efficacy of high school and vocational students.

Keywords: self-efficacy, group counseling, CBT approach

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling merupakan bagian dari sistem pendidikan yang merupakan layanan bantuan yang diberikan oleh Guru BK kepada peserta didik di sekolah agar mampu mengembangkan potensi dirinya. Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang yang ahli kepada individu maupun sekelompok individu, agar dapat mengembangkan kemampuan mereka sendiri secara mandiri dengan memanfaatkan kemampuan atau potensi yang ada dalam dirinya untuk dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku (Prayitno & Amti, 2018: 99). Bimbingan diberikan agar individu yang memiliki masalah atau kesulitan dapat diatasinya. Selanjutnya, konseling adalah bimbingan tatap muka antara dua orang, yaitu konselor dan klien yang memiliki tujuan untuk memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling adalah sebuah layanan yang diberikan oleh seorang konselor atau guru BK kepada peserta didik (klien), agar klien tersebut memahami dirinya sendiri, dapat mengambil keputusan, mengenal potensi yang ada dalam dirinya, mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya itu dan bertanggung jawab atas keputusan yang diambil.

Konseling kelompok menurut Latipun (dalam Lumongga, 2019) merupakan sebuah bentuk konseling yang membantu beberapa individu untuk diarahkan kepada fungsi kesadaran secara efektif dalam jangka waktu yang pendek dan menengah. Adhiputra (dalam Lumongga, 2019) menjelaskan konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan kepada individu dengan suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan yang diarahkan kepada pemberian kemudahan untuk pengembangan dan pertumbuhannya. Selanjutnya, konseling kelompok dapat diartikan sebagai upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi dan pemecahan masalah secara kelompok.

Pada jenjang SMA/SMK, siswa menghadapi beberapa masalah di berbagai bidang, seperti masalah akademik, pribadi-sosial dan karir. Dalam penelitian ini pembahasan difokuskan pada keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa SMA/SMK. *Self-efficacy* atau efikasi diri sendiri ialah salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja serta kepuasan seseorang, yang mana efikasi diri ini merupakan sebuah bentuk kepercayaan atau keyakinan pada setiap individu agar dapat memotivasi diri individu tersebut dalam melakukan serta melaksanakan setiap tugas-tugas yang spesifik dimana terdiri atas pertimbangan keyakinan diri. Menurut Bandura (dalam Pramesta, 2021) bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah maka individu tersebut akan merasa ragu-ragu dengan apa yang dimiliki serta ragu dengan kemampuan yang dimiliki. *Self-efficacy* akademik pada siswa SMA/SMK sangat diperlukan sebab tuntutan dari akademik siswa yang tergolong cukup tinggi dengan kemampuan peserta didik yang bervariasi selain itu para peserta didik juga diharapkan memiliki *self-efficacy* yang tinggi sebab hal tersebut sangat berperan penting dalam mengontrol motivasi dalam mencapai suatu target akademik yang telah ditentukan.

Pada usia sekolah, *self-efficacy* mulai terbentuk dan berkembang secara kognitif. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana pola pikir yang dapat mendorong atau menghambat perilaku seseorang. Tingkat efikasi diri yang tinggi mendorong terbentuknya rasa sukses dan memikirkan kesuksesan yang aktual sedemikian rupa sehingga memperkuat efikasi diri seseorang (Manuntung, 2018: 16). Seseorang dengan *self-efficacy* rendah, maka akan berpikir dia tidak bisa berbuat apa-apa di sekitarnya. Dalam keadaan seperti ini, dapat dikatakan bahwa ketika seseorang memiliki efikasi diri yang rendah, ia cenderung mudah menyerah.

Berdasarkan uraian teori diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *self-efficacy* peserta didik SMA/SMK. Adanya penelitian ini diharapkan juga dapat memberikan manfaat menambah wawasan serta pemahaman mengenai berbagai macam cara yang dapat dilakukan guru BK/konselor dalam

meningkatkan *self-efficacy* peserta didik SMA/SMK. Penelitian ini juga bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut ini; 1) Apa saja teknik atau pendekatan yang digunakan untuk membantu peningkatan efikasi diri siswa SMA/SMK?; 2) Apakah strategi layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK?; 3) Apakah teknik atau pendekatan yang digunakan dapat membantu peningkatan efikasi diri siswa SMA/SMK?

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Systematic Literature Review* (SLR). *Systematic Literature Review* adalah jenis metode penelitian dengan melakukan identifikasi, evaluasi, dan menginterpretasikan hasil penelitian yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian, topik, atau fenomena tertentu yang menjadi perhatian (Kitchenham, 2004). *Systematic Literature Review* akan sangat bermanfaat untuk melakukan sintesis dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang disajikan kepada penentu kebijakan menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Siswanto, 2010).

Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, meninjau dan mengevaluasi semua temuan penelitian yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Prosedur penelitian *Systematic Literature Review* dengan pendekatan kualitatif dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah menurut Francis & Baldesari (2006). Adapun teknis kegiatan yang dilakukan dideskripsikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel.1 Langkah-Langkah Penelitian Systematic Literature Review (SLR)

Langkah penelitian menurut Francis & Baldesari (2006)	Langkah yang dilakukan peneliti
1) Memformulasikan pertanyaan penelitian <i>systematic literature review</i>	a. Merumuskan pertanyaan penelitian yang difokuskan pada efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> pada siswa jenjang SMA/SMK. b. Dilanjutkan dengan merumuskan pertanyaan berikutnya yaitu upaya yang dilakukan guru BK/peneliti sebelumnya dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i>
2) Melaksanakan pencarian literatur secara sistematis	a. Melakukan pencarian literatur (artikel) di berbagai jurnal baik nasional maupun internasional. b. Fokus utamanya adalah jurnal yang berkaitan dengan psikologi, pendidikan serta bimbingan dan konseling.
3) Melakukan screening dan seleksi literatur atau artikel penelitian yang sesuai	<i>Screening</i> dan seleksi artikel dilaksanakan dengan memperhatikan tujuan serta rumusan pertanyaan penelitian yaitu: Artikel jurnal yang menyajikan data tentang keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> siswa SMA/SMK
4) Menganalisis dan mensintesis hasil temuan penelitian kualitatif	Analisis dilakukan dengan melakukan perbandingan diantara masing-masing artikel tersebut.
5) Menganalisis dan mensintesis hasil temuan penelitian kualitatif	Kendali mutu dilakukan dengan melakukan konsultasi kepada dosen bimbingan dan konseling
6) Menyusun laporan akhir	Laporan akhir dilaksanakan dengan menulis artikel hasil penelitian kemudian dipublikasikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini sendiri dimulai dengan mengumpulkan 21 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yaitu dari tahun 2017 hingga tahun 2022. Berdasarkan beberapa artikel penelitian yang sudah terkumpul terkait penerapan layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa SMA/SMK, didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

Tabel 2. Kualitas Penulisan Artikel

No.	Penulis	Judul	Tahun	RQ 1	RQ 2	RQ 3	Hasil
1.	Puji Lestari, Sugiyo, dan Edy Purwanto	The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve Students' Self-Efficacy	2022	✓	✓	✓	✓
2.	Niken Cahyaningsih dan Farida Agus Setiawati	Effectiveness of Reality Group Counseling to Enhance Students' Self-efficacy in High School	2021	✓	✓	✓	✓
3.	Aulia Ika Sadewi, Mungin Eddy Wibowo, dan Sugiyo	Group Counseling with Symbolic Modeling Technique to Improve Students Career Decision Making Self-Efficacy	2019	✓	✓	✓	✓
4.	Theodora Nurmalia, Dini Chairunnisa, Wirda Hanim, dan Happy Karlina Marjo	Self Efficacy dengan Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Konseling Kelompok pada Peserta Didik SMA	2020	✓	✓	✓	✓
5.	Tri Maulita Sari, Yusmansyah, dan Shinta Mayasari	Increased Self Efficacy in Learning to Use Counseling Service Group Assertive Training Technique	2018	✓	✓	✓	✓
6.	Hasan, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Sunawan	Group Counseling with Self Instruction Technique to Enhance Self Efficacy and Reduce Academic Burnout	2019	✓	✓	✓	✓
7.	Riski Putra Ayu Distira, Sugiyo, dan Muhammad Japar	Experiential Learning Strategy-Based Group Counseling to Improve Self-Efficacy	2019	✓	✓	✓	✓
8.	Muhammad Bisri, Edy Purwanto, dan Muhammad Japar	The Effectiveness of Group Counselling with Modelling Technique to Improve Self-Efficacy in Senior High School Students Decision Making of Study Continuation	2018	✓	✓	✓	✓
9.	Ahmad Munir	Upaya Peningkatan Self-	2018	✓	✓	✓	✓

Efficacy pada Siswa melalui
Layanan Konseling
Kelompok dengan Model
CBT

10	Sigit Dwi Sucipto, Ratna Sari Dewi, dan Nova Elda Sari	Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Self- Efficacy Siswa di SMA Srijaya Negara Palembang	2017	✓	✓	✓	✓
11.	Umi Ari, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Awalya	The Effectiveness of Group Counselling with Self-Talk Technique to Improve Students' Career Aspiration and Self-Efficacy	2019	✓	✓	✓	✓
12.	Kus Hendar, Awalya, dan Sunawan	Solution-Focused Brief Therapy Group Counseling to Increase Academic Resilience and Self-Efficacy	2020	✓	✓	✓	✓
13.	Panca Kurniasari, Muhammad Jafar, dan Sunawan	Impact of Group Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Cheating and Increase Self Efficacy	2021	✓	✓	✓	✓
14.	Kade Sathya Gita Rismawan dan I Ketut Gading	The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling to Improve Career Decision Making Self-Efficacy of Senior High School Students	2021	✓	✓	✓	✓
15.	Asti Purwanti	Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy Akademik Siswa	2018	✗	✓	✗	✗
16.	Dewi Rintan Sari dan Bambang Dibyo Wiyono	Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro	2020	✓	✓	✓	✓
17.	Eka Safriliani, Enci Zarkasih, dan Yusuf Maulana	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Theraphy (CBT) untuk Meningkatkan Self Effycacy pada Siswa SMK	2020	✓	✓	✓	✓
18.	Bakhrudin All Habsy dan Miming Suryoningsih	Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Self-	2022	✓	✓	✓	✓

Efficacy Karir Siswa SMK,
Efektifkah?

19.	Gus Munir, Dwi Yuwono Puji Sugiharto, dan Awalya	The Effectiveness of Group Counseling Ability Potential Response and Live Modeling Techniques to Increase Self Efficacy Adaptability of Career Choice	2021	✓	✓	✓	✓
20.	Angga Yuda Meilanda, Sugiyo, dan Sunawan	The Effectiveness of Career Decision Self-Efficacy Group Counseling to Improve Students' Career Adaptability	2021	✗	✓	✓	✗
21.	Kurniawan Dwi Madyo Utomo	Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional	2019	✓	✓	✓	✓

Keterangan :

✓ = untuk sumber data atau jurnal yang digunakan.

✗ = untuk sumber data atau jurnal yang tidak digunakan.

Tabel 3. Teknik atau Pendekatan

No.	Teknik atau Pendekatan	Jumlah
1.	Reality	2
2.	Rational Emotive Behavior (REBT)	1
3.	Teknik Assertive Training	1
4.	Cognitive Behavior Therapy (CBT)	4
5.	Teknik Cinema Therapy	1
6.	Teknik Cognitive Restructuring	2
7.	Solution Focused Brief Therapy (SFBT)	1
8.	Teknik Self-Talk	1
9.	Teknik Symbolic Modeling	1
10.	Teknik Self Instruction	1
11.	Teknik Experiential Learning	1
12.	Teknik Modeling	1
13.	Teknik Psikodrama	1
14.	Teknik Ability Potential Response	1
15.	Teknik Live Modeling	1

Berdasarkan hasil dari proses analisis data berupa artikel yang sudah kami dapatkan sebelumnya, sebagian besar datanya berhasil menjawab tiga pertanyaan penelitian. Seperti yang tertera pada tabel 3 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa teknik dan pendekatan konseling kelompok yang sudah digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy*. *Self-efficacy* sendiri dapat diartikan sebagai bentuk kepercayaan terhadap diri mereka sendiri. Menurut Bandura (dalam Theodora, 2020), *self-efficacy* menunjuk pada kemampuan seseorang terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan suatu pekerjaan yang mana hal tersebut bersumber dari empat hal yaitu pengalaman menguasai sesuatu, belajar dengan melihat orang lain, persuasi verbal, dan reaksi emosi. Kemudian berdasarkan beberapa artikel yang sudah kami analisis, pengalaman menguasai sesuatu adalah faktor yang paling penting dalam meningkatkan *self-efficacy* atau kepercayaan pada diri sendiri (Lent & Brown, 2006). Salah satu sumber inilah yang akan mempengaruhi proses kognitif dan juga perilaku dari seorang individu.

Kemudian mengacu kembali pada tabel 3 yang kami sajikan, terdapat salah satu pendekatan yang memiliki frekuensi jumlah paling banyak, yakni pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) sendiri adalah psikoterapi atau konseling yang didasarkan pada pemodifikasian pikiran dan perilaku sehari-hari dengan tujuan untuk mempengaruhi emosi secara positif (Norcross & Goldfried, 2005). Kemudian menurut J. S. Beck (2011), CBT merupakan suatu terapi konseling yang bertujuan untuk mengubah persepsi atau kognitif terhadap masalah, dalam rangka melakukan perubahan emosi dan tingkah laku. Pendekatan ini memiliki asumsi bahwa mayoritas individu dapat menyadari pikiran, kemampuan, dan juga perilaku mereka sendiri yang mana kemudian membuat perubahan positif terhadap hal-hal itu. Pikiran itu sendiri dibentuk oleh pengalaman yang seringkali mempengaruhi perilaku individu (Clark, 2010).

CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) adalah satu bentuk psikoterapi atau pendekatan konseling yang paling banyak dipelajari, dengan ratusan uji coba hasil yang menunjukkan kemanjuran dan efektivitas klinis (Clark & Tyler, 2009; Hofman, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012). Berkaitan dengan hal tersebut, Kumar & Sebastian (2011) mengatakan bahwa berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) cukup efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan prestasi akademis. Keefektifan itu sendiri dapat kita lihat pada sumber atau faktor dari *self-efficacy* dan juga tujuan dari CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yang saling berkaitan dimana keduanya berfokus pada proses kognitif seorang individu yang nantinya dapat mempengaruhi perilaku yang ditimbulkan.

Seperti yang terdapat pada data atau artikel yang kami analisis, strategi layanan konseling kelompok dengan menggunakan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) telah diujicobakan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa SMA/SMK. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pelaksanaan strategi layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) itu menjadi salah satu pendekatan yang efektif digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa SMA/SMK.

PENUTUP

Bersumber pada hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan hasil dari *Systematic Literature Review* (SLR) yaitu konseling kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa SMA/SMK. Pengalaman menguasai sesuatu adalah faktor yang paling penting untuk meningkatkan *self-efficacy* atau kepercayaan pada diri sendiri. Terdapat pendekatan yang paling banyak digunakan dari beberapa artikel adalah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*). Pendekatan tersebut terbukti menjadi salah satu yang efektif digunakan untuk meningkatkan *self-efficacy* pada siswa SMA/SMK. Keefektifan tersebut dapat dilihat pada sumber atau faktor dari *self-efficacy* dan tujuan dari CBT (*Cognitive Behavior Therapy*), keduanya berfokus pada proses kognitif seorang individu yang nantinya

dapat mempengaruhi perilaku yang ditimbulkan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait penggunaan pendekatan CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa pada semua jenjang sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, U., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2019). The Effectiveness of Group Counselling with Self-Talk Technique to Improve Students' Career Aspiration and Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 97-101.
- Bisri, M., Purwanto, E., & Japar, M. (2018). The effectiveness of group counselling with modelling technique to improve self-efficacy in senior high school students decision making of study continuation. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 17-22.
- Cahyaningsih, N., & Setiawati, F. A. (2022, April). Effectiveness of Reality Group Counseling to Enhance Students' Self-efficacy in High School. In *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service (ICGCS 2021)* (pp. 159-163). Atlantis Press.
- Distira, R. P. A., Sugiyo, S., & Japar, M. (2019). Experiential Learning Strategy-Based Group Counseling To Improve Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 146-150.
- Evi, T. (2020). Manfaat bimbingan dan konseling bagi siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(1), 72-75.
- Francis & Baldesari (2006). *Systematic Reviews of Qualitative Literature*. Oxford: UK Cochrane Centre.
- 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
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2019). Group Counseling of Cognitive Behavior with Self Instruction Technique On Self Efficacy and Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96.
- Hendar, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2019). Solution-focused brief therapy group counseling to increase academic resilience and self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 1-7.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (Eds.). (2017). *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*. Academic Press.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature Reviews in software engineering*. Keele University and Durham University Joint Report.
- Kurniasari, P., Jafar, M., & Sunawan, S. (2021). Impact of group counseling with cognitive restructuring techniques to reduce cheating and increase self efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 61-68.
- Lumongga, D. N. (2019). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Maulita, T., Yusmansyah, Y., & Mayasari, S. (2018). Peningkatan Efikasi diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Teknik Latihan Asertif. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(1).
- Munir, A. (2018). Upaya peningkatan self-efficacy pada siswa melalui layanan konseling kelompok dengan model CBT. *RISTEK: Jurnal Riset, Inovasi dan Teknologi Kabupaten Batang*, 3(1), 29-36.
- Munir, G., & Sugiharto, D. Y. P. (2021). The effectiveness of group counseling ability potential response and live modeling techniques to increase self efficacy adaptability of career choice. *European Journal of Psychological Research*, 8(3).

- Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. *Visipena*, 11(2), 404-415.
- Prihastyanti, I., & Sawitri, D. R. (2020). Dukungan guru dan efikasi diri akademik pada siswa SMA Semesta Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 867-880.
- Priyantoro, D. E. (2017). Bimbingan dan Konseling untuk Motivasi Belajar. *Elementary: jurnal ilmiah pendidikan dasar*, 1(2), 1-9.
- Purwanti, A. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Self Efficacy Akademik Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 1-8.
- Rismawan, K. S. G., & Gading, I. K. (2021, April). The Effectiveness of Cognitive Behavior Group Counseling to Improve Career Decision Making Self-Efficacy of Senior High School Students. In *2nd International Conference on Technology and Educational Science (ICTES 2020)* (pp. 142-149). Atlantis Press.
- Sadewi, A. I., Wibowo, M. E., & Sugiyo, S. (2019). Group counseling with symbolic modeling technique to improve students career decision making self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 163-167.
- Safriyani, E., Zarkasih, E., & Maulana, Y. (2020). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy (CBT) untuk meningkatkan self effycacy pada siswa SMK. *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 17(1). 9-13.
- Sari, D. R., & Wiyono, B. D. (2020). Cinema Therapy untuk Meningkatkan Academic Self-Efficacy Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 4 Bojonegoro. *Jurnal BK UNESA*, 11(1), 95-101.
- Siswanto. (2010). Systemic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil Hasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan.
- Sucipto, S. D., Dewi, R. S., & Sari, N. E. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Self-Efficacy Siswa di SMA Srijaya Negara Palembang. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 45-52.
- Sugiyo, S., & Purwanto, E. (2022). The Effectiveness of Reality Group Counseling to Improve Students' Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(2), 82-86.
- Tanjung, R., Arifudin, O., Sofyan, Y., & Hendar, H. (2020). Pengaruh Penilaian Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja Serta Implikasinya Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 4(1), 380-391.
- Utomo, K. D. M. (2019). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademis pada Siswa SMA Korban Bullying Relasional. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 1(1), 40-50.
- Wahid, H. (2018). Efektifitas konseling kelompok dengan teknik metafora berbentuk healing stories untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMA. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1).