

## **KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENINGKATKAN KEMATANGAN KARIR**

**Afan Abdul Jabbar<sup>1</sup>, Deni Purwanto<sup>2</sup>, Nina Fitriyani<sup>3</sup>, Happy Karlina Marjo<sup>4</sup>,  
Wirda Hanim<sup>5</sup>**

Universitas Negeri Jakarta

[Afanabdul\\_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:Afanabdul_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id)<sup>1</sup>, [Denipurwanto\\_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:Denipurwanto_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id)<sup>2</sup>,  
[Ninafitriyani\\_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id](mailto:Ninafitriyani_bk18s2@mahasiswa.unj.ac.id)<sup>3</sup>, [Happykarlina.unj2005@gmail.com](mailto:Happykarlina.unj2005@gmail.com)<sup>4</sup>,  
[Wirdahanim10@gmail.com](mailto:Wirdahanim10@gmail.com)<sup>5</sup>

### **ABSTRAK**

*Remaja merupakan fase penting dalam masa perkembangan terutama mengenai kemampuan dalam mengambil keputusan-keputusan pilihan karir masa depannya. Keputusan karir akan mudah dicapai apabila peserta didik memiliki kematangan karir yang baik. Konseling kelompok merupakan layanan yang dapat membantu peserta didik mengatasi hambatan dalam kematangan karir. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian pustaka yang didukung oleh data-data dari beberapa artikel, buku-buku sumber, dan dokumen pendukung lainnya. Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan layanan konseling kelompok untuk mengatasi masalah-masalah karir. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam rangka membantu kematangan karir peserta didik dalam konseling kelompok adalah pendekatan yang berfokus untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive (CBT) yang dimiliki oleh peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) secara efektif dapat membantu dalam mengatasi permasalahan karir peserta didik.*

**Kata Kunci:** *kematangan karir, konseling kelompok, terapi perilaku kognitif*

### **ABSTRACT**

*Teenage is an important phase in the developmental period, especially regarding the ability to make decisions about his future career choices. Career decisions will be easily achieved if students have good career maturity. Group counseling is a service that can help students overcome obstacles in career maturity. The research method used is a literature review that is supported by data from several articles, source books, and other supporting documents. Guidance and counseling teachers can apply group counseling services to overcome career problems. One approach that can be used in order to help the career maturity of students in group counseling is an approach that focuses on changing negative thoughts and maladaptive beliefs (CBT) that are owned by students. The results of the study showed that group counseling services with the Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach can be effectively help in solving the career problems of students.*

**Keyword:** *career maturity, group counseling, cognitive behavior therapy*

## **PENDAHULUAN**

Asumsi untuk mempersiapkan masa depan umumnya direncanakan oleh remaja di bangku Sekolah Menengah Atas khususnya ketika kelas XII. Remaja dianggap sudah memiliki pengetahuan dan wawasan mengenai karir seperti apa untuk masa depannya, namun kebanyakan peserta didik tidak cukup siap untuk memilih karir yang akan ia pilih. Dalam bidang pendidikan, konseling karir merupakan salah satu layanan program dalam bimbingan dan konseling di sekolah yang mempunyai peran penting dalam membantu dan memfasilitasi peserta didik untuk mencapai tugas perkembangan diri yang optimal. Karir akan mudah dicapai oleh peserta didik jika mereka mempunyai kematangan karir yang baik, pernyataan ini didukung oleh Super (1977) yang menyatakan bahwa untuk membuat pemilihan karir yang tepat seseorang harus menunjukkan tingkat kematangan karirnya.

Istilah kematangan karir digunakan pertama kali oleh Super dalam teori perkembangan karirnya dan didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang menguasai bidang dan minatnya yang sesuai dengan tugas perkembangannya. Watson dan Aarde (1986) mengemukakan, remaja akan mempunyai kematangan karir jika mereka sudah mampu membuat keputusan karir dengan memperoleh pengetahuan tentang bidang jurusan dan bidang pekerjaannya.

Winkel (2006) mengatakan bahwa kematangan karir sebagai keberhasilan individu untuk menyelesaikan tugas perkembangan karir yang khusus bagi tahap perkembangan tertentu. Kematangan karir ditandai dengan kemampuan merencanakan karir secara tepat yang disertai dengan tindakan-tindakan nyata untuk mencapainya. Sedangkan menurut Savickas (2002) individu dikatakan mampu atau siap untuk membuat keputusan karir jika pengetahuan yang dimilikinya untuk membuat keputusan karir akan lebih mudah dicapai ketika individu memiliki kematangan karir dan mampu memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

Berdasarkan hal tersebut peran bimbingan dan konseling dibutuhkan agar peserta didik mampu mempunyai kematangan karir yang lebih baik dan optimal dan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang ada di sekolah, maka alternatif dalam pemecahan masalah tersebut dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Menurut Campbell dan Dahir dalam Astuti (2012) menerangkan bahwa konseling kelompok di sekolah menengah adalah suatu layanan yang diberikan kepada para peserta didik sebagai bagian dari suatu program layanan bimbingan dan konseling di sekolah menengah lanjutan yang komprehensif. Implementasi layanan konseling kelompok dijelaskan sebagai satu intervensi yang efektif dan berkelanjutan.

Kematangan dalam pemilihan karir merupakan kemampuan individu dalam menentukan dan memutuskan karir secara tepat yang ditunjang oleh bakat, minat, pengetahuan, pengalaman keahlian dan kepribadian. Salah satu strategi yang dapat digunakan dalam meningkatkan kematangan karir siswa yaitu melalui konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Milne (2013) CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu. Proses konseling dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik. Pendekatan CBT untuk meningkatkan kematangan karir peserta didik di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Arumawati (2015) yang menyatakan bahwa penerapan konseling kelompok dengan pendekatan CBT efektif untuk meningkatkan kematangan pemilihan karir peserta didik kelas XI di UPTD SMAN 1 Tanjunganom, sehingga dapat dijadikan rekomendasi kepada guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu mengatasi permasalahan karir. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Muwakhidah dan Pravesti (2017) terhadap peserta didik sekolah menengah kejuruan juga menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok melalui pendekatan *cognitive behavior therapy* efektif untuk menurunkan keraguan pengambilan keputusan karir siswa sekolah menengah kejuruan.

Milne (2013) menjelaskan CBT merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berfikir dan berkaitan dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. CBT berpusat pada ide bahwa seorang individu mampu mengubah kognitif dan karenanya mengubah dampak pemikiran pada kesejahteraan kognitif individu. Proses konseling dengan cara memahami individu di dasarkan pada rekonstruksi kognitif yang menyimpang, keyakinan konseli untuk membawa perubahan emosi dan strategi perilaku ke arah yang lebih baik.

Corey (2013) menjelaskan bahwa konseling CBT pada hakikatnya memiliki tujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptive dengan membantu mereka menyadari *automatic thought* (pikiran-pikiran otomatis) dan distorsi kognitif yang bersumber pada *core belief* yang telah menetap. Maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negative yang memiliki pikiran-pikiran yang lebih adaptif. Individu cenderung untuk mempertahankan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri, dunia mereka, dan masa depan mereka. Focus utama konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merestrukturisasi keyakinan inti yang

mereka miliki. Dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan pengetahuan, informasi dan wawasan yang mendukung keyakinan mereka tersebut, konselor membantu konseli untuk mengubah suasana hati dan perilaku peserta didik.

## **PEMBAHASAN**

### **Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut Arifin (2015) merupakan kegiatan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi didalam sebuah kelompok tertentu. Masalah-masalah yang akan dibahas merupakan masalah perindividu yang muncul dalam kelompok tersebut yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan. Memaksimalkan peran setiap anggota kelompok untuk turut berpartisipasi aktif dengan anggota kelompok lain secara tidak langsung dapat menjadi sarana dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan baik serta melakukan penyesuaian diri masing-masing anggota kelompok secara inovatif dan produktif.

Tujuan dalam konseling kelompok menurut Prayitno dalam Rifda El Fiah (2016) bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan kelompok hal-hal yang dapat menghambat kemampuan sosialisasi dan komunikasi peserta didik dapat diungkap sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimal.

Menurut penelitian Herlina, Yusmansyah dan Utaminingsih (2013), layanan konseling kelompok sangat efisien digunakan mengingat layanan ini mampu menjangkau lebih banyak klien secara cepat dan tepat. Selain efisien, terdapat manfaat lain dari layanan konseling kelompok yaitu adanya interaksi antara individu melalui dinamika kelompok yang ada didalam kegiatan tersebut sehingga memungkinkan individu untuk sekaligus belajar bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lebih akrab serta membangun suasana yang hangat dan mampu memahami permasalahan orang lain.

Menurut Corey dalam Sutanti (2015) terdapat tahapan yang ada dalam proses konseling kelompok yaitu, *initial stage*, *transition stage*, *working stage* dan *terminating stage*, adapun karakteristik pada setiap tahapan adalah sebagai berikut:

1. *Initial Stage* merupakan tahap adanya perkenalan dan membangun atmosfer antar anggota kelompok. Bertujuan untuk saling mengenal, memahami dan memperlancar kegiatan layanan konseling kelompok.

2. *Transition Stage* adalah tahap menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya. Menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, juga membahas suasana yang terjadi dan meningkatkan keikutsertaan anggota kelompok.
3. *Working Stage* merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru. Pada tahap ini perasaan empati, keharuan, perhatian penuh, dan kedekatan emosional kelompok berangsur-angsur tumbuh. Hal ini sebagai akibat interaksi antara anggota kelompok dan pemahaman masing-masing anggota kelompok yang lebih baik.
4. *Terminating Stage* yaitu tahapan pemberhentian dari proses konseling kelompok. Pemberhentian terjadi pada dua tingkatan yaitu pada akhir masing-masing sesi dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Pemberhentian memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku mereka yang ingin dilakukan di luar kelompok dan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

### ***Cognitive Behavior Therapy (CBT)***

Menurut Corey (2013) konseling pendekatan CBT adalah konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu. Inti dari pendekatan CBT didasarkan pada alasan teoritis mengenai cara manusia merasa dan berperilaku, yang ditentukan oleh bagaimana mereka memandang dan menstruktur pengalaman mereka sendiri. Asumsi teoritis konseling CBT adalah bahwa komunikasi internal manusia dapat diakses oleh introspeksi, bahwa kepercayaan konseli memiliki makna yang sangat pribadi dan bahwa makna ini dapat ditemukan oleh konseli dari apa yang dipelajari atau ditafsirkan oleh konseli.

Menurut Guindon (2010) konseling CBT merupakan pendekatan yang dinilai terbukti efektif untuk mengintervensi dan mengatasi permasalahan harga diri pada individu seluruh rentang kehidupan. Asumsi konseling CBT bahwa tingkah laku individu yang terlihat (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif. Beck (2011) berpendapat bahwa konseling CBT

tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku, akan tetapi lebih pada adanya distorsi kognitif pada individu untuk penyelesaian permasalahan.

Muqodas (2011) menjelaskan bahwa CBT adalah pendekatan konseling yang didasarkan pada pengonsepan atau pemahaman diri konseli berdasarkan pada keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Proses konseling dengan cara memahami konseli didasarkan restrukturisasi kognitif yang menyimpang keyakinan konseli untuk melakukan perubahan emosi dan strategi perilaku kearah yang lebih baik. Oleh sebab itu CBT merupakan salah satu pendekatan yang lebih integratif dalam konseling. CBT mampu membantu individu untuk mengidentifikasi, memperbaiki gejala perilaku yang tidak sesuai, dan fungsi kognitif yang terhambat (Gunarsa, 2007).

Menurut Gufron dalam Sukandar (2009) CBT ditunjukkan oleh konselor dalam membantu konseli dengan cara membuang pikiran-pikiran dan keyakinan buruk pada diri konseli untuk kemudian diganti dengan konstruksi pola pikir yang lebih baik. Bantuan berpusat pada bagaimana merubah kognitif dan perilaku individu. CBT tidak hanya berfokus pada perubahan tingkah laku tetapi juga adanya distorsi kognitif pada individu untuk menyelesaikan masalah (Habsy, 2018). Tujuan utama dari CBT adalah untuk memunculkan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada pada diri individu dan melakukan modifikasi perilaku.

Menurut Mc Cabe dan Antony dalam Gunawan dan Raharja (2016) berdasarkan pengalaman klinis mereka menunjukkan bahwa karakteristik dari pendekatan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berkembang dari waktu ke waktu dalam urutan berulang dan dapat diprediksi. Westbrook, dkk dalam Habsy (2017) menjelaskan tahap-tahap dalam konseling kelompok CBT antara lain: Tahapan awal, tahapan peralihan, tahapan kegiatan, dan tahapan pengakhiran.

Tujuan dari konseling CBT menurut Oemarjoedi (2003) adalah dapat membantu seseorang mengembangkan keterampilan yang berhubungan dengan pekerjaan seperti komunikasi, hubungan interpersonal, kepemimpinan dan manajerial serta peningkatan motivasi. Menurut Aaron Temkin dalam Amin (2014) ada beberapa tahap dalam pendekatan CBT yaitu: 1) *Rapport*, mengembangkan hubungan baik dengan konseli, 2) *Assesment problem*, (*interviews, self monitoring, thought sampling/record, scale and kuesioner*), 3) memandu konseli untuk menemukan pikiran yang tidak akurat, skema maladaptive dan distorsi kognitif, 4) menggunakan dialog Socrates dan teknik-teknik konseling untuk membantu konseli merevisi pikiran negatif, 5) menspesifikan pikiran-pikiran otomatis yang

muncul, 6) *treatment*, 7) *homework assignment* 8) menggali *feedback* dari konseli, 8) *termination*

### **Kematangan Karir**

Menurut Super (1957) seperti yang disebutkan di atas istilah dari kematangan karir berasal dari konstruk dalam teori pengembangan karir yang dikemukakan oleh Super dan merupakan tema sentral ketika membahas pengembangan karir. Super (1977) berpendapat bahwa kematangan karir dapat didefinisikan sebagai cara dimana seorang individu berhasil menyelesaikan tugas perkembangan karir tertentu yang diperlukan sesuai dengan fase perkembangannya saat ini. Kematangan karir dilihat sebagai kumpulan perilaku yang diperlukan untuk mengidentifikasi, memilih, merencanakan dan melaksanakan serta memutuskan tujuan karir.

Menurut Super dalam Sharf (1992) kematangan karir remaja dapat diukur dari indikator-indikator kematangan karir yaitu. Pertama, aspek perencanaan karir. Kedua, aspek eksplorasi karir (*career exploration*) sebagai keinginan individu untuk mencari informasi terhadap sumber-sumber informasi karir. Ketiga, pengetahuan tentang membuat keputusan karir (*decision making*). Keempat, pengetahuan (informasi) tentang dunia kerja (*world of work information*). Kelima, aspek pengetahuan tentang kelompok pekerjaan yang lebih disukai (*knowledge of preferred occupational group*).

Menurut Seligman (1994) ketika seseorang sudah mencapai kematangan karir yang tinggi atau positif, maka orang tersebut akan mengalami suatu urutan proses dalam kehidupannya. Urutan proses tersebut adalah: a) Meningkatnya kesadaran diri (*self-awareness*) b) Meningkatnya pengetahuan yang berhubungan dengan pilihan yang diambil c) Meningkatnya kesesuaian antara gambaran diri (kemampuan, minat, nilai, kepribadian) dan sasaran karir d) Meningkatnya penilaian yang realistis mengenai sasaran karir e) Meningkatnya kompetensi dalam perencanaan karir untuk mencapai kesuksesan f) Meningkatnya sikap yang berhubungan dengan karir (orientasi untuk berprestasi, kemandirian, perencanaan, komitmen, motivasi, *self-efficacy*) g) Meningkatkan kesuksesan dan kepuasan dengan kehidupan perkembangan karir.

Menurut Winkel (2006) kematangan karir merupakan sebagai keberhasilan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan karir yang khusus bagi tahapan perkembangan tertentu. Kematangan karir ditandai dengan seorang individu mampu merencanakan karir secara tepat yang didasari dengan tindakan untuk mencapainya. Menurut Savickas (2002) seorang individu dapat dikatakan matang atau siap untuk membuat

keputusan karir jika ia mempunyai pengetahuan untuk membuat keputusan karir didukung oleh informasi yang kuat mengenai pendidikan berdasarkan eksplorasi dan pengalaman yang telah dilakukan. Sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Budiamin (2002) di Kabupaten Bandung yaitu sebanyak 90% siswa menyatakan masih bingung dalam memilih karier di masa depan dan 70% siswa rencana masa depan tergantung pada orang tua. Karir akan mudah dicapai ketika seorang individu memiliki kematangan karier dan mampu memfungsikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan kajian pustaka, kajian pustaka dalam penelitian ilmiah merupakan bagian terpenting dalam sebuah penelitian yang didalamnya terdapat beberapa referensi dari artikel pada jurnal, namun peneliti juga membutuhkan sumber-sumber lain dari buku, makalah konferensi dan dokumen pemerintah. Peneliti mengkaji mengenai kematangan karir pada peserta didik di SMA. Menurut Cooper dalam Cresweel (2010) kajian pustaka penting untuk menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang sedang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literature-literatur yang ada, dan mengisi celah-celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Terdapat beberapa urgensi kajian pustaka untuk 1) mengetahui masalah penelitian 2) membantu memilih prosedur penyelesaian masalah penelitian 3) memahami latar belakang teori masalah penelitian 4) mengetahui manfaat penelitian sebelumnya 5) menghindari terjadinya duplikasi penelitian 6) memberikan pembenaran alasan pemilihan masalah penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kematangan karir memiliki peran yang sangat penting dalam mengambil keputusan akan pilihan pekerjaan dimasa depan. Kematangan karir yang baik digambarkan dengan bagaimana secara kognitif dan perilaku seseorang mampu mengambil keputusan-keputusan yang berhubungan dengan masalah-masalah pekerjaan. Ditampilkan melalui ketepatan individu dalam memilih, mengkompromikan antara harapan dengan realitas kemampuannya, menyelesaikan masalah perencanaan, sikap terhadap pilihan karir, serta nilai-nilai yang akan dipilihnya.

Penggunaan teknik cognitive behavior therapy dinilai dapat memberikan konstribusi yang baik bagi siswa terutama dalam membantu meningkatkan kematangan karir siswa.

Hasil penelitian Alfonso (2013), menyatakan bahwa intervensi manual konseling kelompok kognitif perilaku dapat mengurangi ketidak mantapan karir pada remaja. Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh Lim (2010), mengemukakan bahwa pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memiliki efek positif untuk meningkatkan sikap kematangan karir dan harga diri bagi mahasiswa keperawatan di Korea.

Peneliti membantu meningkatkan kematangan karir peserta didik melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan dalam memenuhi tugas perkembangannya meliputi kematangan karir dan keputusan karir yang optimal untuk kehidupan di masa depan peserta didik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kematangan karir adalah suatu kemampuan individu dalam mengambil keputusan tentang pilihan-pilihan dan atau permasalahan karir yang akan dihadapi. Penting bagi seorang individu untuk memiliki kemampuan dalam mengidentifikasi, memilih, merencanakan, dan memutuskan tujuan karir bagi masa depan individu. Kematangan karir yang baik pada individu dapat dijadikan sebagai acuan mengenai diri dengan pengetahuan karir yang dimiliki sehingga mengarahkan pada bagaimana penyesuaian dan peningkatan yang perlu dilakukan oleh individu baik pada kompetensi diri, sikap yang berhubungan dengan karir, dan kesuksesan atau kepuasan yang perlu ia capai.

Dalam membantu meningkatkan kematangan karir siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan konseling dengan menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) sebagai bantuan konseling yang berfokus pada wawasan yang menekankan pada proses untuk mengubah pikiran negative dan keyakinan maladaptive yang dimiliki individu ketika menghadapi permasalahan karir. Tujuan utama dari CBT adalah untuk memunculkan respon yang lebih adaptif terhadap suatu situasi dengan menyesuaikan proses kognitif yang ada pada diri individu dan melakukan modifikasi perilaku.

Konseling sebagai sebuah bentuk layanan pengentasan masalah dalam rangka mengakomodir permasalahan siswa dapat dilakukan dengan setting kelompok melalui beberapa tahapan-tahapan yang secara sistematis dan teratur. Penyelenggaraan konseling kelompok bertujuan mempermudah guru dalam membantu menyelesaikan permasalahan banyak siswa yang hampir memiliki kesamaan. Oleh karena itu penggunaan pendekatan CBT dalam setting konseling kelompok oleh guru bimbingan dan konseling akan

memberikan dampak yang efektif ketika membantu siswa atau banyak siswa yang memiliki permasalahan dalam pemilihan karir mereka. Perhatian terhadap karir merupakan suatu hal penting yang perlu diutamakan oleh guru bimbingan dan konseling karena berhubungan dengan bagaimana individu memiliki peran (pekerjaan) di masa depannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfonso, D. (2013). Cognitivebehavior intervention group counseling manual for reducing adolescents' career indecision. *International Journal of Research Studies in Education*, 61-70.
- Amin, Z. N. (2014). *Cognitive Behavior Theraphy*. Semarang: UNESA.
- Arifin, B. S. (2015). *Dinamika Kelompok*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Arumawati. (2015). Kefektifan Konseling Kelompok CBT untuk Meningkatkan Kemantapan Pemilihan Karir Peserta Didik Kelas XI UPTD SMA NEGERI 1 Tanjunganom. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Astuti, B. (2012). *Modul Konseling Individual*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Guilforde Press.
- Budiamin. (2002). anajemen Layanan Bimbingan Karir pada SMU Negeri di Kabupaten Bandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole.
- Cresweel, W. J. (2010). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches, 3th, Terjemahan Achmad Fawaid*. Yogyakarta.
- Crites, J. (1978). *Career Maturity Inventory*. USA: McGraw Hill Book Company.
- Guindon, M. H. (2010). Assessment and diagnosis: Toward accountability in the use of the self-esteem . *Journal of Counseling & Development*.
- Gunarsa, S. D. (2007). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gunawan, I. M., & Raharja, J. T. (2016). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa di SMP Negeri 10 Mataram. *Jurnal Realita*, 37-43.
- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 21-35.
- Habsy, B. A. (2018). Model Bimbingan Kelompok PPPM Untuk Mengembangkan Pikiran Rasional Korban Bullying Siswa SMK Etnis Jawa. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 91-99.

- Herlina, N., Yusmansyah, & Utaminingsih, D. (2013). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kemandirian dalam Belajar. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kurnanto, E. (2014). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lim, J. y. (2010). The effects of a cognitive-behavioral therapy on career attitude maturity, decision making style, and self-esteem of nursing students in Korea. *Journal of Nurse Education*, 731-736.
- Milne, C. W. (2013). *Cognitive Behavior Therapy*. Jakarta: Indeks.
- Muqodas, I. (2011). Cognitive-Behavior Therapy: Solusi Pendekatanpraktek Konselingdi Indonesia. *Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia* .
- Muwakhidah, & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 66-75.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Rifda El Fiah, I. A. (2016). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan realita untuk mengatasi kesulitan komunikasi interpersonal peserta didik kelas x man kroi lampung barat t.p 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 47-62.
- Savickas, M. L. (2002). *Career Construction. A Developmental Theory of Vocational Behavior. Dalam D. Brown, & Associates (Eds.), Career Choice and Development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Seligman, L. (1994). *Development Career Counseling and Assessment*. Thousand Oaks: Sage.
- Sharf, R. S. (1992). *Applying Career Development Theory to Counseling*. University of Delaware. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Sukandar, A. (2009). eefektifan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di rumah sakit PKU Muhammadiyah Surakarta . *Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Super. (1957). *The psychology of careers*. New York: Harper & Row.
- Super, D. (1977). Vocational maturity in mid-careers. *The Vocational Guidance Quarterly*, 6, 294-302.
- Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG 01 (01)*.
- Watson, M., & Aarde, V. J. (1986). Attitudinal career maturity of South-African Coloured high school pupils. *Journal of Vocational Behavior*, 20-33.
- Winkel, W. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Baru.

