

Konseling Kelompok Teknik CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) dalam Mengatasi Emosi Terpendam : Analisis Film “Bolehkah Sekali Saja Aku Menangis”

Hudaifah^{1*)}, Shinta Agustin Putri²

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bondowoso, Bondowoso, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bondowoso,

*)E-mail : hudaifah3030@gmail.com No. HP : +6282244337468

Abstrak

Trauma masa kanak-kanak akibat menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga merupakan pengalaman yang mempengaruhi perkembangan psikologis individu sampai dewasa. Salah satu dampaknya adalah perilaku *people pleasing* lebih mengutamakan kebutuhan orang lain dengan mengabaikan kebutuhan diri sendiri sebagai bentuk mekanisme pertahanan terhadap pengalaman traumatis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan trauma yang dialami oleh tokoh utama serta menganalisis keterkaitan dengan munculnya perilaku *people pleasing* dalam film “Boleh Sekali Saja Kumenangis” menggunakan perspektif *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan objek penelitian berupa adegan, dialog, dan ekspresi tokoh dalam film. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penanganan trauma masa kanak-kanak dan perilaku *people pleasing* melalui pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*

Kata kunci: CBT; *People Pleasing*, Trauma Masa Kanak-Kanak

Abstract

Childhood trauma resulting from witnessing domestic violence is an experience that affects an individual's psychological development well into adulthood. One of its effects is people-pleasing behavior—prioritizing the needs of others while neglecting one's own needs—as a defense mechanism against traumatic experiences. This study aims to describe the trauma experienced by the main character and analyze its relationship to the emergence of people-pleasing behavior in the film “Boleh Sekali Saja Kumenangis” using the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) perspective. This study employs a qualitative descriptive method, with the research subjects consisting of scenes, dialogues, and the character's expressions in the film. This study is expected to contribute to the development of guidance and counseling science, particularly regarding the treatment of childhood trauma and people-pleasing behavior through the Cognitive Behavioral Therapy approach.

Keywords: CBT, *People Pleasing*, Childhood Trauma

PENDAHULUAN

Setiap individu membawa pengalaman hidup yang berbeda dalam menjalankannya. Oleh karena itu perlu diciptakan pengalaman yang baik untuk individu tersebut sebagai bekal dalam menjalankan kehidupan ini. Namun tidak semua individu memiliki keberuntungan untuk mendapatkan pengalaman yang baik

untuk dijadikan cerminan hidup. Hal pertama yang menjadi gambaran bagi seorang individu bahwa dirinya memiliki pengalaman yang baik didapatkan dari lingkungan sekitarnya yaitu keluarga. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk pengalaman individu dalam kehidupan sehari-harinya dalam membentuk perkembangan psikologi.

Article info

Received 30 Juli 2026, accepted 4 Agustus 2026, published 29 Agustus, 2026

Emosional, dan sosial individu. Keharmonisan antar keluargalah yang akan menjadi tombak utama bagi tumbuh kembang individu. Sebaliknya jika keluarga atau lingkungan sekitar dipenuhi dengan kekerasan, caci maki, dan bullian dapat membentuk perkembangan emosional buruk terhadap individu.

Film merupakan bentuk media massa yang dapat mempengaruhi penontonnya atau juga memberikan gambaran kepada penonton bagaimana suatu kejadian bisa disaksikan nyata namun tetap bisa dinikmati dengan nyaman. Film dinilai memiliki kesamaan dengan kenyataan sehingga mempengaruhi emosional dari penontonnya. Dengan adanya film semua orang dapat melihat kejadian nyata yang tidak dialami oleh dirinya namun orang disekitarnya mengalami kejadian tersebut namun tidak pernah menyadari hal itu.(Ghassani & Nugroho, 2019)

Film “Bolehkan Aku Menangis” merupakan film yang menggambarkan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang dilakukan oleh seorang ayah terhadap ibu. Dalam film ini mengajarkan bahwa dampak psikologis yang mendalam bagi anak, meskipun bukan anak yang menjadi korban kekerasan secara langsung. Anak yang menyaksikan kekerasan orang tua berpotensi mengalami trauma psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal di masa dewasa.

Penelitian ini menggunakan temuan terdahulu sebagai acuan. Yang pertama penelitian jurnal milik Luken kusuma yang berjudul “ Representasi Kesehatan Mental dalam film “Kukira Kau Rumah” dalam penelitian bagaimana representasi ekspresi wajah, gesture tubuh dan dialog yang mengarah pada gangguan mental terkhusus bipolar dan depresi. Dari tanda-tanda tersebut memberikan makna kepada penonton untuk memahami dinamika psikologis tokoh utama dan menumbuhkan

rasa empati terhadap kondisi penderita. Oleh sebab itu film ini tidak hanya berperan sebagai hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi massa dalam mengedukasi penonton tentang pentingnya kesehatan mental.(Kusuma dkk., 2025).

Kedua jurnal hasil enelitian dari Aji Septiaji yang berjudul “ *Representation of Mental Health Disorders in Hollywood Movies*” dalam penelitian ini menggambarkan bagaimana pengalaman penyakit mental digambarkan melalui bahasa, visual dan struktur naratif untuk membentuk makna terhadap orang lain dalam memandang penyakit mental. Didalam beberapa film dalam penelitian ini ditemukan penyakit mental yang direpresentasikan tidak hanya sebagai kondisi klinis individu tetapi juga dari hasil interaksi antara trauma pribadi, tekanan sosial dan harapan budaya. Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai representasi kesehatan mental antara lain film *A Beutiful mind (2001)*, *Silver linings(2012)*, *Joker(201)*, *The Park of Being a Wallflower(2012)*, dan *Black swan(2010)*.(Septiaji & Kusmana, 2025)

Perbedaan penelitian ini dengan beberapa hasil penelitian terdahulu jika penelitian terdahulu fokus menggambarkan bagaimana mengvisualisasikan penyakit mental baik dari dialog dan struktur naratif agar penonton bisa mengerti bagaimana penyakit mental itu digambarkan dalam kehidupan nyata. Dalam penelitian ini sama halnya memperlihatkan visualisasi penyakit mental yang di gambarkan oleh pemeran utama yang fokusnya pada trauma terhadap ayah yang melakukan kekerasan dalam rumah tangga terhadap ibunya. Selain itu didalam film ini juga digambarkan bagaimana proses penyembuhan pemeran utama dengan melakukan konseling kelompok.

Trauma yang dialami oleh anak dengan menyaksikan kekerasan yang terjadi di lingkungan sekitarnya terutama keluarga inti dapat mempengaruhi kondisi

psikologis pada anak yang membentuk pola menetap sampai ia dewasa. Salah satunya membentuk pribadi *people plesure* yaitu perilaku yang berorientasi pada upaya terus menerus menyenangkan orang lain, tujuannya untuk menghindari konflik, serta ,mengorbankan diri sendiri demi memperoleh penerimaan sosial.

Konseling kelompok sendiri merupakan sebuah layanan dari bimbingan dan konseling yang mana dalam kegiatan ini memungkinkan individu yang menjadi klien mendapatkan sebuah kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dihadapi melalui dinamika kelompok, hal yang dibahas dalam kelompok ini dapat berupa masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok tersebut. Penggunaan konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk mencari solusi bersama terhadap masalah yang dialaminya dengan pengalaman yang berbeda antar individu.(Habsy dkk., 2024). *Cognitive Behavior Therapy* merupakan teknik konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan dan perilaku. Pendekatan ini memandang bahwa pola pikir yang maladaptif dapat mempengaruhi munculnya disfungsi emosi dan perilaku.(Miladiah & Diniaty, 2026)

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis representasi trauma yang dialami oleh tokoh utama sebagai anak akibat kekerasan ayah terhadap ini, serta mengkaji bagaimana trauma yang dialami tokoh berkontribusi terhadap munculnya perilaku *people plesure* . hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, bimbingan dan konseling, serta menjadi kajian media dalam memahami hubungan antara pengalaman traumatis masa kanak- kanak dan perkembangan perilaku interpersonal pada masa dewasa.

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif untuk memberikan pemahaman mendalam dan mampu mengeksplorasi berbagai prespektif. Tujuan dari menggunakan metode ini untuk menguraikan suatu peristiwa melalui ungkapan verbal atau tertulis dari individu serta perilaku yang dapat diamati.(Adlini dkk., 2022)

Fokus utama dalam penelitian ini berpusat pada trauma yang dialami oleh tokoh utama dan bagaimana tokoh utama dapat selesai dengan trauma yang dialaminya. Dan proses konseling yang diberikan oleh konselornya yaitu konseling kelompok, sehingga dalam penelitian ini nantinya akan menguraikan teknik konseling kelompok apa yang digunakannya.

Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis Miles dan Huberman, dalam pengolahan data yaitu menggunakan tiga tahapan: reduksi data (penyederhanaan data), penyajian data secara sistematis, serta penarikan dan verifikasi dari hasil analisis.(Sugiyono, 2015)

HASIL PENELITIAN

Film ini dimulai dengan memperkenalkan Tari, seorang perempuan muda yang dari luar terlihat tenang, mandiri, dan mampu menjalani kehidupan seperti orang pada umumnya. Namun, di balik sikapnya yang tampak kuat, Tari menyimpan luka yang telah ia bawa sejak kecil, ia hidu bersama ayah yang memiliki tempramental keras, mudah marah, dan sering melakukan kekerasan terhadap ibu Tari. Sejak kecil Tari terbiasa mendengar suara pertengkaran, bentakan, hingga melihat ibunya diperlakukan dengan kasar di dalam rumah.

Berbagai adegan awal, diperlihatkan ketika Tari kecil sering berusaha melindungi ibunya. Ia hanya bisa menangis diam-diam di kamar karena tidak mampu menghentikan pertengkaran kedua orang tuanya.. ibunya berusaha tetap

bertahan demi anak – anaknya, sementara ayahnya semakin sering meluapkan amarah kepada seluruh anggota keluarga.

Bergeser pada masa Tari dewasa. Ia mulai bekerja dan menjalani aktivitas sehari-hari seperti biasa tetapi kehidupan emosionalnya jauh dari stabil. Ia sulit mengungkapkan apa yang dirasakan kepada orang lain. Ketika menghadapi masalah ia memilih memendam semuanya sendiri. Didepan teman-teman dan rekan kerja, Tari selalu berusaha terlihat baik-baik saja.

Sedangkan di rumah hubungan Tari dengan ayahnya masih dipenuhi ketegangan. Ayahnya masih memiliki sifat yang sama seperti dahulu: mudah tersinggung, suka mengontrol, dan sering memaksakan kehendak.. meskipun kekerasan fisik tidak selalu ditampilkan secara eksplisit pada masa kini, sikap ayahnya tetap membuat hidup Tari dalam rasa takut. Setiap kali ayahnya meninggikan suara, Tari seolah kembali menjadi anak kecil yang menyaksikan kekerasan terhadap ibunya.

Suatu hari Tari mengetahui adanya kelompok dukungan bagi orang-orang yang memiliki masalah psikologis dan trauma. Awalnya ia ragu untuk bergabung karena merasa masalahnya tidak penting orang lain. Namun setelah diyakinkan, ia akhirnya menghadiri pertemuan tersebut.

Didalam kelompok itu, peserta diminta memperkenalkan diri dan menceritakan pengalaman hidup mereka. Tari memilih diam. Ia belum siap membuka cerita tentang keluarganya. Pertemuan demi pertemuan membuatnya mulai mengenal anggota lain yang juga memiliki pengalaman berbeda-beda, mulai dari kehilangan orang tua, kekerasan dalam hubungan, hingga trauma masa kecil.

Di kelompok ini Tari bertemu dengan Baskara, seorang laki-laki yang juga memiliki luka batin. Baskara bersikap hangat dan tidak memaksa Tari untuk bercerita. Mereka memulainya sering

berbicara setelah sesi kelompok selesai. perlahan-lahan Tari merasa ada seseorang yang benar-benar mendengarkan tanpa menghakimi.

Hubungan mereka berkembang menjadi persahabatan yang dekat. Baskara beberapa kali menyadari bahwa Tari sering menghindari pembicaraan tentang keluarganya. Setiap kali topik itu muncul Tari langsung mengalihkan pembicaraan atau mengatakan bahwa semua baik – baik saja.

Sementara itu, kondisi rumah semakin memburuk. Ayah Tari tetap menunjukkan sikap yang keras dan tidak pernah mengakui kesalahan-kesalahannya. Luka lama kembali terbuka ketika terjadi pertengkaran baru di dalam keluarga. Kenangan masa kecil yang selama ini berusaha dikubur kembali muncul dalam ingatan Tari.

Salah satu sesi kelompok yang paling emosional, konselor meminta seluruh peserta menceritakan pengalaman yang paling menyakitkan dalam hidup mereka. Setelah beberapa kali gagal berbicara, akhirnya Tari memberanikan diri menceritakan bahwa sejak kecil ia menyaksikan ayahnya menyiksa ibunya. Ia mengaku selama bertahun-tahun selalu berura-ura kuat karena merasa tidak boleh menjadi beban bagi siapa pun.

Pengakuan ini menjadi pertama kalinya Tari benar-benar menangis di depan orang lain. Selama ini ia selalu menahan air mata karena merasa menangis adalah tanda kelemahan. Anggota kelompok tidak menghakiminya, melainkan memberikan dukungan dan menunjukkan bahwa ia tidak sendirian.

Seiring berjalannya waktu, Tari mulai berani menghadapi ayahnya. Ia mengungkapkan semua rasa sakit yang selama ini dipendam akibat kekerasan yang terjadi di rumah. Percakapan tersebut menjadi salah satu adegan paling emosional dalam film karena untuk pertama kalinya Tari menyalurkan

perasaannya secara terbuka. Pengakuan ini tidak semata-mata muncul secara tiba-tiba. Tari memiliki keberanian ini karena memiliki dukungan dari kelompok dan konselor yang mana ada percakapan yang membuka keberanian Tari *“kalau memang suatu hari kamu siap, cobalah sampaikan kepada ayahmu apa yang sebenarnya kamu rasakan. Katakan bahwa yang dilakukannya selama ini telah melukai kamu dan keluargamu”*

Film ini kemudian memperlihatkan bahwa proses penyembuhan tidak terjadi secara tiba-tiba. Tari masih mengalami hari-hari ketika ia sedih, cemas, dan takut. Namun, ia tidak lagi memendam semuanya sendiri ia terus mengikuti kelompok dukungan, mulai membuka diri kepada orang prang yang dipercaya, dan belajar menerima bahwa luka masa lalu memang tidak dapat dihapus, tetapi dihadapi.

Pada bagian akhir film, Tari akhirnya mengizinkan dirinya menangis tanpa rasa bersalah. Tangisan itu menjadi simbol bahwa selama ini ia telah memikul beban yang terlalu berat seorang diri. Film ditutup dengan pesan bahwa seseorang tidak harus selalu terlihat kuat, dan mengakui rasa sakit merupakan bagian penting dari proses penyembuhan.

Akhir dari film ini bersifat realistis tidak yang harus berakhir bahagia atau *happy end*. Tidak semua masalah keluarga Tari terselesaikan secara sempurna, tetapi Tari mengalami perubahan besar dalam dirinya: ia mulai menerima masa lalunya, berani meminta bantuan, dan tidak lagi menekan selemu emosinya sendirian. Begitulah makna dari judul film *“Bolehkan Sekali Saja Kumenangis”* sebuah perjalanan untuk memberi izin pada diri sendiri untuk merasakan dan mengekspresikan kesedihan yang selama ini dipendam.



PEMBAHASAN

Bolehkah Sekali Saja Kumenangis adalah film drama psikologis Indonesia yang dirilis pada tahun 2024, disutradarai oleh Reka Wijaya dan dibintangi oleh Prilly Latuconsina sebagai Tari. Film ini mengangkat isu trauma masa kecil, kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), kesehatan mental, luka pengasuhan (childhood trauma). Dalam dunia psikologi pengalaman menyaksikan kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh ayah terhadap ibu merupakan bentuk *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Yang mempengaruhi terhadap perkembangan kepribadian, konsep diri, serta pola relasi interpersonal individu. Melihat secara terus – menerus kekerasan dalam rumah tangga dapat menyebabkan trauma kompleks, yaitu kondisi ketika pengalaman traumatis berlangsung berulang kali mengubah cara individu memandang dirinya, orang lain, dan lingkungan sosialnya. Individu yang mengalami trauma kompleks cenderung memiliki harga diri rendah, takut ditolak,

kebutuhan tinggi akan validasi, serta kesulitan menetapkan batasan dalam hubungan sosial. Kondisi ini menjadi karakteristik yang sering ditemukan pada individu *people plesing*.

Pengalaman masa kecil yang negatif ACEs terjadi antara 1 sampai 17 tahun. Pengalaman ini terjadi biasanya karena peristiwa traumatis. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan seseorang sepanjang hidup mereka. Pengalaman masa kanak-kanak yang buruk dapat medistorsi perkembangan keterikatan yang rentan seperti rendahnya harga diri, adanya gangguan emosional seperti depresi dan gangguan fungsi psikososial di masa dewasa.(Andriani dkk., 2024)

Saat tumbuh dewasa individu yang memiliki trauma masa kecil sulit untuk menjadi individu yang baik baik saja, terutama ketika sering menyaksikan kekerasan di dalam keluarganya. Akibatnya menjadi individu *people plesure* kesulitan mengatakan tidak, rasa bersalah ketika menolak permintaan orang lain, serta ketergantungan tinggi terhadap validasi orang.(Dasi, 2026) Seperti dalam film ini Tari digambarkan menjadi individu yang tidak bisa menolak orang lain, dalam gambaran film. Tari sering mengerjakan kerjaan orang lain, sering dititipi untuk membelikan sarapan teman kantornya, dan sering dijadikan pesuruh oleh teman temanya karena orang lain menganggap bahwa Tari tidak akan menolak jika disuruh. Bahkan saat sekali saja Tari menolak ia akan sangat merasa bersalah dari sinilah kita melihat bahwa Tari tidak bisa menolak permintaan orang lain takut ketika ia menolak orang lain akan menganggap dia sebagai orang jahat.

Menurut pandangan psikososial, individu dengan *people plesure* sering kali muncul sebagai bentuk adaptasi sosial agar diterima oleh kelompok itu. Individu melakukan ini untuk memperoleh penerimaan, menghindari konflik, serta menjaga stabilitas hubungan interpersonal.

Strategi ini bagi individu *people plesure* sering dianggap efektif dalam waktu jangka pendek, karena membantu individu diterima dalam kelompok sosial. Namun dalam jangka panjang justru akan menjadi bumerang terhadap individu, individu mulai kehilangan kendali atas dirinya sendiri.(Dasi, 2026)

Konseling kelompok dapat dijadikan sebagai sarana untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan, serta menjadi salah satu bantuan untuk mengatasi persoalan psikologis. konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan pribadi yang lebih baik lagi (*Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Bibliotherapy Sebagai Intervensi Dalam Konseling Kelompok | JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, t.t.*) Sebagaimana yang terjadi dalam film Tari mulai tertarik untuk mengikuti sesi konseling kelompok, karena ia sudah mulai merasa ada yang salah pada dirinya. Meskipun ketika masih awal ikut Tari hanya diam karena masih takut untuk menceritakan masalah psikologisnya. Ia takut ketika bercerita mengalami penolakan dari kelompok tersebut, seperti kejadian yang lalu ketika dirinya mulai menyuarakan pendapatnya lingkungan sosial tidak menerima hal itu.

Terapi perilaku kognitif (CBT) merupakan pendekatan gabungan dari dua pendekatan yaitu terapi kognitif dan terapi perilaku. Dua gabungan metode ini untuk memberikan intervensi yang komprehensif. Kognitif berfokus pada pikiran dan keyakinan seseorang, sedangkan perilaku lebih menekankan pada perubahan perilaku yang dapat diamati. Aaron Back merupakan tokoh dalam pencetus CBT. Tujuan utama dari terapi ini untuk

membantu mengubah pikiran irasional menjadi rasional.(Anugraha, 2024)

Dalam pelaksanaan konseling kelompok CBT merupakan pendekatan yang paling sering digunakan karena teknik ini sangat memenuhi persyaratan pencapaian tujuan dalam konseling kelompok.(Corey, 2009). Dalam menangani kasus Tari yang dilakukan oleh konselor adalah pertama dengan mengubah pola pikir Tari yang selalu merasa harus menyenangkan orang lain, bahwa ia tidak boleh mengungkapkan apa yang dirasa tidak nyaman. Pola pikir negatif inilah yang harus dirubah oleh konselor bahwa pikiran yang irasional akan selalu mengganggu kehidupan Tari jika tidak segera dirubah menjadi rasional. Sedangkan untuk perubahan perilaku yang dapat dirubah oleh konselor yaitu diberikan pelatihan kepada Tari untuk tidak apa-apa jika menolak permintaan orang lain jika itu merepotkan dirinya sendiri. Selain itu Tari juga diminta untuk mulai mengungkapkan kepada ayahnya ketika sudah mulai marah dan melakukan kekerasan, karena selama ini tari tidak pernah punya keberanian untuk melakukan itu. Dalam melakukan itu konselor mengatakan kepada tari “ *kalau memang suatu hari kamu siap, cobalah sampaikan kepada ayahmu yang sebenarnya kamu rasakan. Katakan bahwa apa yang dia lakukan selama ini telah melukaimu dan keluarga mu*” kata-kata inilah yang menjadi keberanian bagi Tari untuk memulai mengubah dirinya menjadi lebih berani lagi.

Pada akhir film ini digambarkan Tari sudah bisa menolak ketika orang lain meminta bantuan yang diluar kendali dia. Tari sudah menjadi pribadi mengungkapkan apa yang dirasa tidak nyaman baginya.

SIMPULAN

Analaisis Film pada “Bolehkah Sekali Saja Ku Menangis” Menunjukkan penerapan Konseling kelompok CBT

untuk kasus Tari yang dilakukan oleh konselor adalah pertama dengan mengubah pola pikir Tari yang selalu merasa harus menyenangkan orang lain. Pola pikir negatif inilah yang harus dirubah oleh konselor bahwa pikiran yang irasional akan selalu mengganggu kehidupan. Sedangkan perubahan perilaku yang dapat dirubah oleh konselor yaitu diberikan pelatihan kepada Tari untuk tidak apa-apa jika menolak permintaan orang lain jika itu merepotkan dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Andriani, D. G., Yuniardi, M. S., & Sari, D. P. (2024). Pengaruh Adverse Childhood Experiences (ACEs) terhadap kecenderungan depresi pada individu dewasa awal di Jawa Timur. *Cognicia*, 12(2), 142–148. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i2.34725>
- Anugraha, D. Y. (2024). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK CBT TERHADAP KECEMASAN SOSIAL SISWA SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 42–51.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed). Thomson/Brooks/Cole.
- Dasi, N. P. N. D. (2026). PEOPLE PLEASER DAN DAMPAK PSIKOLOGIS DALAM KONTEKS KOMUNIKASI INTERPERSONAL. *Daiwi Widya*, 12(1), 81–89. <https://doi.org/10.37637/dw.v12i1.2719>

-
- Ghassani, A., & Nugroho, C. (2019). PEMAKNAAN RASISME DALAM FILM (ANALISIS RESEPSI FILM GET OUT). *Jurnal Manajemen Maranatha*, 18(2), 127–134. <https://doi.org/10.28932/jmm.v18i2.1619>
- Habsy, B. A., Rahmah, M. A., Putri, C. K., & Arifuddin, T. W. (2024). Konsep Dasar Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Realita. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 2(1), 12–12. <https://doi.org/10.47134/jpn.v2i1.507>
- Kusuma, L., Utomo, I. W., & Irhamdhika, G. (2025). Representasi Kesehatan Mental Dalam Film “Kukira Kau Rumah” Sebagai Media Komunikasi Visual (Analisis Semiotika Charles Sanders Peirce). *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(2), 418–432. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17150326>