

## Pengembangan Keterampilan Konseling Guru BK melalui Pelatihan Dialectical Behavioral Counseling (DBC)

Fitri Wahyuni<sup>1</sup>, Nur Hidayah<sup>2</sup>, Siti Aminah<sup>3\*</sup>, Lutfi Fauzan<sup>4</sup>, Nanda Alfian Kurniawan<sup>5</sup>

### **Kata Kunci:**

Konseling Dialectical Behavioral;  
Pelatihan;  
Ketrampilan Konseling

### **Keywords :**

Dialectical behavioral;  
Counseling;  
Training;  
Counseling skills

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup>Departemen Bimbingan dan Konseling,  
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas  
Negeri Malang  
Jl. Semarang No. 5, Sumbersari,  
Lowokwaru, Malang, Jawa Timur  
65145, Indonesia  
Email: [fitri.wahyuni.fip@um.ac.id](mailto:fitri.wahyuni.fip@um.ac.id)

### **Article History**

Received: 12-05-2024;  
Reviewed: 20-06-2024;  
Accepted: 22-07-2024;  
Available Online: 18-08-2024;  
Published: 20-08-2024;

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan Konseling Dialectical Behavioral (DBC) dalam meningkatkan keterampilan konseling guru Bimbingan dan Konseling. Metodologi yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pra-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Partisipan penelitian ini adalah 24 guru-guru Bimbingan dan Konseling di MTs Se-Kota Malang Raya. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan konseling guru BK setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, berdasarkan hasil evaluasi kegiatan terdapat umpan balik positif dari guru-guru bimbingan dan konseling yang mengikuti pelatihan. Para peserta mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih memahami tentang konsep DBC dan memiliki ketrampilan baru dalam melaksanakan layanan konseling. Peningkatan ketrampilan konseling guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan alternatif metode dalam menangani permasalahan siswa di sekolah. Sehingga siswa permasalahan-permasalahan siswa di sekolah dapat tertangani dengan baik.

**Abstract.** The primary objective of this research is to assess the efficacy of Dialectical Behavioral Counseling (DBC) training in enhancing the counseling competencies of school counselors. This study employs a quantitative approach, utilizing a pre-test and post-test design within an experimental group framework. The research participants included 24 school counselors from MTs Se-Kota Malang Raya. The study's findings indicate a substantial improvement in the counseling skills of BK teachers after participating in the DBC training program. Additionally, the evaluation of the training activities yielded positive feedback from the participating guidance and counseling teachers. These educators reported an enhanced understanding of the DBC concept and the acquisition of new skills pertinent to providing counseling services. The notable enhancement in the counseling skills of school counselors due to this training suggests that Dialectical Behavioral Counseling can be an effective alternative

method for addressing student-related issues within the school environment. Consequently, this approach could lead to more effective management of student problems in schools.

---

 This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Di era pendidikan modern, tantangan yang dihadapi oleh siswa tidak hanya terbatas pada aspek akademik, tetapi juga mencakup berbagai isu psikososial. Dalam konteks ini, peran guru bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah (MTs) menjadi semakin penting. Guru Bimbingan dan Konseling bertanggung jawab untuk tidak hanya mendukung prestasi akademik siswa, tetapi juga kesejahteraan emosional dan sosial mereka. Oleh karena itu, pelatihan profesional yang komprehensif bagi guru bimbingan dan konseling, khususnya dalam pendekatan seperti Konseling Dialectical Behavioral (DBC), menjadi sangat relevan dan penting karena dapat meningkatkan kesejahteraan remaja (Day et al., 2022).

Konseling dialectical behavioral merupakan keterampilan konseling berpendekatan cognitive behavioral (Carmel et al., 2016). Pendekatan ini menggabungkan prinsip-prinsip dari terapi perilaku kognitif dengan konsep mindfulness dan penerimaan. Konseling perilaku dialektis dianggap sebagai metode yang sesuai dalam situasi saat ini. Ini adalah teknik konseling yang menggabungkan aspek perilaku kognitif dengan pendekatan humanistik dan dialektika. Keahlian dalam konseling perilaku dialektis sangat penting karena membantu konseli menerima pengalaman mereka secara objektif sambil meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur pikiran dan emosi. Selain itu, metode ini memperkuat kemampuan konseli dalam menghadapi tantangan tanpa kehilangan kendali atau bertindak secara merusak (Wilson, 2017). Di lingkungan sekolah, penggunaan DBC oleh guru bimbingan dan konseling dapat menjadi alat vital dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan mengelola stres, emosi, dan memperbaiki keterampilan antarpribadi mereka.

Mengingat kompleksitas tantangan emosional dan sosial yang dihadapi siswa saat ini, pelatihan DBC bagi guru bimbingan dan konseling menjadi sangat signifikan. Konseling dialectical behavioral mengajarkan keterampilan mindfulness, efektivitas interpersonal, keterampilan regulasi emosi, dan keterampilan toleransi terhadap masalah (McKay et al., 2019). Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keefektifan intervensi yang diberikan kepada siswa, tetapi juga membekali guru dengan keterampilan untuk mendukung siswa dalam menghadapi tantangan sehari-hari, baik di sekolah maupun dalam kehidupan pribadi mereka. Selain itu, pengembangan ketrampilan konseling sangat penting untuk dapat meningkatkan kemampuan guru bimbingan dan konseling.

Dialektika dalam konseling dialectical behavioral merupakan penyalarsan antara penerimaan serta perubahan. Konseling dialectical behavioral bekerja untuk menerima serta memvalidasi konseli seperti sedia kala, selain itu konselor juga membantu konseli membuat perubahan diri yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang berharga (Harley et al., 2008; Neacsu et al., 2014). Dialektika antara penerimaan serta perubahan ini dianjurkan secara langsung kepada konseli lewat pengajaran simultan tentang (a) cara menolong konseli menerima diri mereka sendiri serta dunia mereka sebagaimana adanya (b) keterampilan untuk mengubah perilaku dan sikap serta kehidupan mereka. Tujuannya adalah menolong konseli membangun kehidupan yang layak dijalani. Seluruh keahlian serta komponen konseling dialectical behavioral pada kesimpulannya ditunjukkan untuk memenuhi tujuan secara keseluruhan. Konseptualisasi konseling dialectical behavioral didasarkan pada teori biososial, yang sudah didukung oleh riset ekstensif (Harvey et al., 2019). Menurut teori biososial, disregulasi emosional serta sikap

yang jadi pusat BPD merupakan hasil dari transaksi antara kecenderungan biologis terhadap kerentanan emosional serta area masa anak-anak yang tidak tepat (Koerner, 2012; Osborne et al., 2017). Pelatihan keterampilan konseling dialectical behavioral merupakan konseling komprehensif yang mengintegrasikan aspek sikap, kognitif dengan filosofi dialektis (Robins & Rosenthal, 2011).

Studi ini berfokus pada analisis dampak pelatihan DBC yang diberikan kepada guru bimbingan dan konseling di MTs se-Malang Raya. Malang Raya, yang merupakan salah satu daerah pendidikan utama di Indonesia, menawarkan konteks yang unik dan representatif untuk memahami efektivitas pelatihan semacam itu. Mengingat variasi dalam latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya siswa di daerah ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana pelatihan DBC dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan yang beragam.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana pelatihan DBT mempengaruhi kompetensi dan efektivitas guru bimbingan dan konseling dalam menangani isu-isu emosional dan perilaku siswa. Untuk mencapai tujuan ini, penelitian menggunakan metodologi kuantitatif, dengan survei yang dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling yang telah mengikuti pelatihan DBC. Analisis data bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan praktik konseling para guru pasca pelatihan, serta dampaknya terhadap layanan konseling di sekolah.

## METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat terbagi menjadi 3 tahap, yaitu pertama persiapan, pelaksanaan, ketiga evaluasi, dan keempat pendampingan. Berikut adalah penjelasan masing-masing tahapan:

### a. Persiapan

Pada tahapan ini tim pengabdian kepada masyarakat berkoordinasi dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Madrasah Tsanawiyah (MTs) Se-Malang Raya terkait

kebutuhan sekolah untuk dapat menyelenggarakan kegiatan layanan konseling. Selanjutnya, sesuai dengan rapat koordinasi dan diskusi dalam menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat, tim pengabdian kepada masyarakat mengirimkan proposal dan surat kerja sama dengan ketua MGBK, MTs Se-Malang Raya, menyusun instrument (Pre-tes dan post-tes), menyusun materi dan Media Pelatihan.

### b. Pemberian Materi

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan dalam bentuk tatap muka yang dilakukan oleh tim pengabdian Dosen BK Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang dengan bekerja sama dengan guru bimbingan dan konseling MTs Se-Malang Raya, rincian kegiatan adalah sebagai berikut: Penyelenggaraan dan Pelatihan. Jangka waktu pelaksanaan pelatihan keterampilan konseling dialectical behavioral menggunakan pola 32 jam @ 45 menit kegiatan. Beberapa materi yang disampaikan antara lain: 1) konsep dasar konseling dialectical behavioral, 2) konsep mindfulness dan regulasi emosi, 3) konsep efektivitas interpersonal dan toleransi terhadap masalah,

### c. Simulasi

Setiap kelompok didampingi satu dosen dan mahasiswa untuk melakukan simulasi pelaksanaan konseling dialectical behavioral sesuai dengan rancangan yang telah disusun dalam penugasan. Simulasi dimulai dari tahapan konseling. Simulasi yang dilaksanakan diantaranya 1) praktik konseling: ketrampilan regulasi, 2) praktik konseling: ketrampilan toleransi terhadap masalah, dan 3) praktik konseling ketrampilan efektivitas interpersonal. Setelah simulasi selesai, seluruh peserta kembali ke kelas besar dan mengutarakan pengalaman yang didapatkan pada saat simulasi dengan kelompok kecil. Selain itu, tim juga melakukan observasi dan wawancara. Pengumpulan data dilaksanakan dengan tujuan mengetahui perubahan sebelum dan sesudah pelatihan, serta evaluasi pelaksanaan kegiatan.

### d. Pendampingan

Setelah kegiatan tatap muka dilaksanakan, tim pengabdian melakukan

pendampingan melalui guru pengampu pada setiap jenjang dan sosial media yang telah disiapkan untuk siswa dapat mengunggah hasil laporan Verbatim dan Video praktik Konseling dialectical behavioral. Tim pengabdian memantau perkembangan dan menyelenggarakan pertemuan daring dengan guru untuk pelaksanaan konseling yang telah dilakukan.

e. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai pelaksanaan program pelatihan. Kegiatan evaluasi bertujuan untuk mengetahui hambatan yang dihadapi, dan untuk menilai apakah pelaksanaan sudah sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan di awal kegiatan. Selain itu, evaluasi juga digunakan sebagai perbaikan dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengamatan secara intensif selama kegiatan berlangsung menunjukkan bahwa para peserta yang merupakan Guru BK MTs Se-Malang Raya memiliki minat yang tinggi untuk mengikuti pelatihan peningkatan kompetensi konseling dialectical behavioral. Para peserta pelatihan antusias mengikuti pelatihan dengan terlibat aktif dalam penyusunan kontrak belajar pada sesi awal. Pada sesi tersebut, guru BK menyusun komitmen bersama dengan pemateri untuk dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan bekerja sama dengan MGBK MTs se-Malang Raya. Pada gambar 1 menunjukkan bahwa peserta fokus memperhatikan pemateri dengan baik. Kegiatan pemberian materi melalui ceramah dan diskusi terbimbing membantu peserta memahami mengenai konsep konseling dialectical behavioral dengan baik. Selain itu, penggunaan media yang mendukung juga memberikan pengaruh signifikan untuk mendukung materi dapat tersampaikan dengan jelas.



**Gambar 1.** Pemberian Materi Konseling Dialectical Behavioral

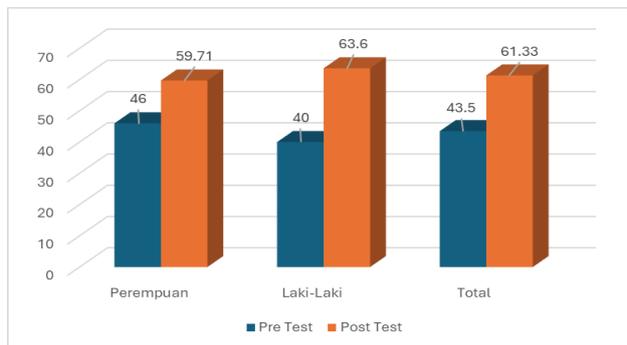
Pada akhir kegiatan, peserta kembali mengisi instrumen yaitu post test dan lembar evaluasi kegiatan. Hasil analisis pre test dan post test pada tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor dari 43.5 menjadi 61.3. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan baik dari aspek kognitif, afektif maupun psikomotor. Peningkatan skor dapat mengindikasikan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peningkatan dalam ketrampilan DBC seperti *mindfulness*, regulasi emosi, dan toleransi terhadap stress. Beberapa ketrampilan tersebut sangat penting untuk menunjang pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

**Tabel 1.** Hasil Pre – Post Test kegiatan pelatihan konseling dialectical behavioral

	Pre Test	Post Test
Valid	24	24
Mode	36.000	48.000
Mean	43.500	61.333
Std. Deviation	10.304	14.905
Minimum	24.000	36.000
Maximum	60.000	92.000

Selain aspek kognitif, peningkatan juga diperoleh berdasarkan aspek afektif yaitu ditunjukkan dengan perubahan dalam kesadaran guru tentang kebutuhan emosional konseli dan bagaimana merespon konseli secara efektif. Kemampuan mendengarkan dengan penuh empatik menjadi aspek yang penting dalam proses konseling (Aminah, 2018). Peningkatan yang konsisten dan signifikan menunjukkan pelatihan yang diterapkan memiliki dampak terhadap

perubahan kemampuan guru bimbingan dan konseling.



**Figure 2** Hasil Pre-Post Test berdasarkan gender

Selanjutnya, hasil analisis berdasarkan jenis kelamin yang terdapat pada gambar 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan konseling Dialectical Behavioral pada guru bimbingan dan konseling laki-laki dan perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan ini memberikan dampak positif pada semua jenis kelamin.

Selanjutnya, penelitian ini juga menunjukkan bahwa peserta laki-laki memiliki peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan peserta perempuan yaitu sebanyak 23.6. Peningkatan yang lebih besar pada laki-laki bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perbedaan dalam pengalaman belajar awal, latar belakang, atau sikap terhadap materi pelatihan. Selain itu, faktor sosial dan budaya mempengaruhi bagaimana guru bimbingan dan konseling laki-laki dan perempuan dalam merepon. Hal ini berkaitan dengan norma sosial dan ekspektasi peran gender di masyarakat. Gender dalam kehidupan bermasyarakat dikaitkan dengan keterbukaan atau pendekatan yang berkaitan dengan konsep-konsep seperti mindfulness dan regulasi emosi.



**Figure 3** Foto bersama seluruh peserta pelatihan konseling dialectical behavioral

Pelatihan konseling bagi guru dan bimbingan dan konseling merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pelatihan konseling memberikan dampak positif bagi peningkatan ketrampilan guru bimbingan dan konseling dalam menyelenggarakan layanan konseling (Aminah et al., 2021). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pelatihan konseling tidak hanya memberikan peningkatan pada aspek pemahaman melainkan meningkatkan ketrampilan guru BK dalam memahami karakteristik konseli/siswa dan menguasai teknik-teknik konseling (Anni & Munawaroh, 2019).

Selanjutnya, temuan yang diperoleh berdasarkan hasil analisis angket evaluasi menunjukkan bahwa terdapat beberapa perubahan yang dideskripsikan pada tabel 3. Peserta pelatihan menunjukkan perubahan signifikan pada tiga komponen kognitif, afektif, dan psikomotor. Penggunaan metode ceramah dan diskusi pada pelatihan memberikan pengaruh pada aspek pemahaman, antusiasme dan pemenuhan penugasan selama pelatihan. Penggunaan metode yang sesuai dengan karakteristik peserta dapat meningkatkan kemampuan yang diharapkan dalam pemberian pelatihan konseling (Aminah et al., 2020).

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis angket evaluasi proses dan hasil selama kegiatan pelatihan berlangsung. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perubahan positif pada semua aspek baik kognitif, afektif, maupun psikomotor. Pemberian materi yang sesuai dengan kebutuhan peserta dan metode penyampaian yang baik tidak hanya meningkatkan aspek pemahaman, melainkan dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam melaksanakan praktik konseling dalam sesi pelatihan (Nursalim, 2022).

**Tabel 2.** Hasil analisis evaluasi proses dan hasil

Komponen	Hasil Analisis Evaluasi Proses dan Hasil
<i>Kognitif</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para peserta berhasil memahami isi materi yang dipresentasikan dalam seminar pada hari pertama, terbukti dengan kemampuan mereka untuk merangkum kembali materi tersebut di akhir sesi.</li> <li>- Peserta menunjukkan kemampuan untuk menuntaskan tugas-tugas yang diberikan oleh tim penyelenggara.</li> <li>- Tugas yang diberikan, meliputi studi kasus dan perancangan pemberian layanan konseling kelompok, berhasil diselesaikan dengan baik dan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.</li> </ul>
<i>Afektif</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam menghadiri sesi pelatihan yang pertama dan kedua.</li> <li>- Mereka merasa sangat puas dengan teknik pengajaran yang digunakan oleh narasumber, yang mengutamakan keterlibatan dan partisipasi aktif peserta dalam kegiatan.</li> <li>- Di sesi kedua pelatihan, suasana kelompok-kelompok kecil menciptakan kenyamanan bagi peserta, memfasilitasi interaksi yang efektif antar peserta. Hal ini memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman tentang implementasi konseling kelompok di sekolah mereka.</li> </ul>
<i>Action</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penugasan yang telah disusun dipraktekkan dalam simulasi terbimbing. Peserta mampu melaksanakan tahap-tahap konseling kelompok sesuai dengan rencana pelaksanaan layanan yang telah disusun sebelumnya</li> <li>- Setelah simulasi, bersama dengan dosen pendamping melakukan evaluasi simulasi yang terdiri dari evaluasi tahapan konseling kelompok, ketrampilan pemimpin kelompok dan penggunaan pendekatan dan teknik konseling.</li> </ul>

Pelatihan konseling dialectical behavioral di MTs Se- Malang Raya berhasil berkat kerjasama dengan Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK). Mulai dari penetapan topik hingga penyelesaian, MGBK memberikan dukungan yang signifikan, didorong oleh tujuan bersama untuk meningkatkan kualitas Guru BK. Peserta pelatihan menunjukkan motivasi tinggi dan berkomitmen penuh, terlibat aktif dalam simulasi dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.

Kendala yang muncul dalam kegiatan pelatihan adalah masih terdapat mindset konseling sebagai pemberian nasihat yang berdampak pada kurangnya ketrampilan pemahaman dalam sesi konseling. Konseling dilaksanakan dalam bentuk sesi curhat dimana klien/konseli menyampaikan masalah dan konselor memberikan nasehat saja, padahal dalam sebuah sesi konseling diperlukan sebuah paket konseling yang lengkap (Fatchurahman, 2017). Sehingga perubahan mindset dan peningkatan kompetensi agar guru BK dapat melaksanakan layanan konseling yang sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas layanan konseling.

Pelatihan ini, yang berlangsung selama dua pertemuan tatap muka, mendapat respons positif dari peserta. Mereka mendapatkan wawasan dan pengalaman baru, serta kesempatan untuk berbagi pengalaman dan motivasi dengan rekan sejawat. Sesi simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam layanan konseling dialectical behavioral. Meningkatnya kualitas layanan ini diharapkan dapat mengurangi kesalahpahaman tentang bimbingan dan konseling, seperti yang dijelaskan oleh Sari et al., (2021). Peserta berharap akan ada lebih banyak pelatihan lanjutan untuk meningkatkan kompetensi mereka dalam ketrampilan dan pendekatan konseling.

## SIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan Konseling Dialectical Behavioral (DBC) memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling di Madrasah Tsanawiyah (MTs) se-Malang Raya. Peningkatan kompetensi guru bimbingan dan konseling meliputi pengetahuan dan keterampilan, terutama dalam aspek mindfulness, toleransi terhadap

stres, regulasi emosi, dan efektivitas dalam hubungan antarpribadi. penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengeksplorasi dampak jangka panjang dari pelatihan DBC terhadap praktik konseling di lingkungan sekolah, guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat jangka panjang dari pendekatan ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana Pelatihan Konseling Dialectical Behavioral Guru Bimbingan dan Konseling MTs se-Malang Raya mengucapkan terima kasih kepada Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling SMP Se-Malang Raya beserta para guru BK yang telah mendukung terselenggaranya kegiatan ini. Kami juga berterima kasih Dana Internal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Malang Tahun 2023.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aminah, S. (2018). Pentingnya mengembangkan ketrampilan mendengarkan efektif dalam konseling. *Jurnal EDUCATIO*, 4(2), 108–114. <http://jurnal.iicet.org>
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169–179. <https://doi.org/10.21831/diklus.v5i2.43549>
- Aminah, S., Rahman, F., & Nurmalasari, Y. (2020). Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pendampingan Siswa Berkebutuhan Khusus. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Anni, C. T., & Munawaroh, E. (2019). Meningkatkan Kompetensi Profesional Konselor melalui Pelatihan Konseling Realita. *Jurnal Abdimas*, 23(1), 42–47.
- Carmel, A., Comtois, K. A., Harned, M. S., Holler, R., & McFarr, L. (2016). Contingencies Create Capabilities: Adjunctive Treatments in Dialectical Behavior Therapy That Reinforce Behavior Change. *Cognitive and Behavioral Practice*, 23(1), 110–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2015.04.001>
- Day, C. M., Smith, A., Short, E. J., & Bater, L. (2022). Dialectical Behavior Therapy Skills Groups for Youth in Schools: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 7(2), 267–284. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00155-4>
- Fatchurahman, M. (2017). Problematik Pelaksanaan Konseling Individual. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 25–30.
- Harley, R., Sprich, S., Safren, S., Jacobo, M., & Fava, M. (2008). Adaptation of dialectical behavior therapy skills training group for treatment-resistant depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(2), 136–143. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e318162aa3f>
- Harvey, L. J., Hunt, C., & White, F. A. (2019). Dialectical Behaviour Therapy for Emotion Regulation Difficulties: A Systematic Review. *Behaviour Change*, 36(3), 143–164. <https://doi.org/DOI:10.1017/bec.2019.9>
- Koerner, K. (2012). Doing Dialectical Behavior Therapy. In *Doing dialectical behavior therapy: A practical guide*. Guilford Press.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2019). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook* (Second). New Harbinger Publications.
- Neacsiu, A. D., Bohus, M., & Linehan, M. M. (2014). Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In *Handbook of emotion regulation, 2nd ed.* (pp. 491–507). The Guilford Press.
- Nursalim, M. (2022). Pelatihan Konseling Traumatis untuk Membantu Korban Bullying di SMA Kota Surabaya. *Amalee: Indonesian Journal of Community Research and Engagement*, 3(2), 251–259. <https://doi.org/10.37680/amalee.v3i2.1183>

- Osborne, T. L., Michonski, J., Sayrs, J., Welch, S. S., & Anderson, L. K. (2017). Factor structure of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) in adult outpatients receiving dialectical behavior therapy (DBT). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(2), 355–371. <https://doi.org/10.1007/s10862-017-9586-x>
- Robins, C. J., & Rosenthal, M. Z. (2011). Dialectical behavior therapy. In *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. (pp. 164–192). John Wiley & Sons Inc.
- Sari, A. K., Prayitno, & Karneli, Y. (2021). Pelayanan Profesional Guru Bimbingan Konseling Dalam Meminimalisir Kesalahpahaman Tentang Bimbingan Konseling Di Sekolah. *Journal Of Education And Teaching Learning (JETL)*, 3(1), 36–49.
- Wilson, C. (2017). *The Effects of Successful Completion of Dialectical Behavior Therapy on Reduction of High Cost Emergency Service Utilization*.